

# ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年9月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:25	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・スイミング基礎 ★	・水中エクササイズ初級 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・のびのびストレッチ 11:30～11:45	
	・園児スイミング教室 15:00～16:00	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・スイミング初級 ★		・園児スイミング教室 13:00～14:00	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30			・水中エクササイズ中級 ★	
8	9	10	11	12	13	14
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
	・園児スイミング教室 15:00～16:00	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ初級 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★		・スイミング初級 ★		・のびのびストレッチ 11:30～11:45	
					・園児スイミング教室 13:00～14:00	
					・水中エクササイズ中級 ★	
15	16	17	18	19	20	21
		・園児スイミング教室 10:00～10:25	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
		・スイミング基礎 ★	・水中エクササイズ初級 ★		・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45	
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 ★		・のびのびストレッチ 11:30～11:45	
					・園児スイミング教室 13:00～14:00	
					・水中エクササイズ中級 ★	
22	23	24	25	26	27	28
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ★		・園児スイミング教室 10:00～10:25	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★		・スイミング基礎 ★	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45	
		・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ初級 ★		・のびのびストレッチ 11:30～11:45	
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 ★		・水中エクササイズ中級 ★	
29	30					
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15					
・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★	・園児スイミング教室 13:00～14:00					
	・園児スイミング教室 15:00～16:00					

- …運動浴プール
- …25mプール
- …トレーニングジム
- …その他会場
- …チケットで受講可能な教室

※☆印が付いている教室はチケットで受講できます。その他教室の詳細はスタッフにお尋ねください。

※状況により、会場や指導者が変更になる場合がございます。

※教室開催中は会場の一部または全てがご使用できません。あらかじめご了承ください