

運動教室スケジュール【令和7年4月】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			・リラクゼーションツアー 11:00～11:45		・園児スイミング教室 10:00～10:20	NEW ・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
			・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
			・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
6	7	8	9	10	11	12
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)	・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 10:00～10:20	・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		NEW ・水中運動教室(受託) 10:45～11:45	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
			・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
13	14	15	16	17	18	19
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)	・園児スイミング教室 13:00～14:00		・リラクゼーションツアー 11:00～11:45		・園児スイミング教室 13:00～14:00	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・園児スイミング教室 14:45～15:30		・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★		・スイミング初級 18:30～19:30 ★		NEW ・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
20	21	22	23	24	25	26
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)	・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	・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	・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・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(受託) 10:45～11:45	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
	・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	・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
		NEW ・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★				
27	28	29	30			
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★					

	…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払いで受講可能です。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利用できません。あらかじめご了承ください