

運動教室スケジュール【令和7年7月】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		・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	・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	・ブレイクダンス初級 11:00～12:00 ★
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・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	・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 ★		・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 ★
			・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 ★	
					・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
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 13:00～14:00	・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	
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・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	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★	・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
13	14	15	16	17	18	19
	・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	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	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)
	・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	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・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	・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 ★		・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 ★	・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★			・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
20	21	22	23	24	25	26
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★		・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	・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)		・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
			・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
27	28	29	30	31		
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★		・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30		
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)						



…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