

バーデパーク運動教室スケジュール【令和7年12月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・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 ★	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・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 ★		・水中運動教室(受託) 10:45～11:30	
	・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 ★	・キッズチャリティー 18:30～19:15 ★			・合気道教室 18:30～19:15 ★	
7	8	9	10	11	12	13
・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 10:00～10:25	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・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	・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 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	・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	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・合気道教室 18:30～19:15 ★	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・キッズチャリティー 18:30～19:15 ★	・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
14	15	16	17	18	19	20
・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 10:00～10:25	・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 ★	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・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 ★		・水中運動教室(受託) 10:45～11:30	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・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 ★	
		・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 ★		・合気道教室 18:30～19:15 ★	
		・キッズチャリティー 18:30～19:15 ★				
21	22	23	24	25	26	27
・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 12:00～13:00	・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)
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・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 ★			
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・キッズチャリティー 18:30～19:15 ★	・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★					
28	29	30	31			

- …運動浴プール
- …その他会場
- ★ …チケットで受講可能な教室

…25mプール

…トレーニングジム

※☆印が付いている教室はチケットご購入でご受講いただけます。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、教室開催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、全てがご利用できなくなります。あらかじめご確認の上、ご了承ください。