

# 1月

## 2018年 湯～ぱれあ プールスケジュール ※講座時間中、プールの一般利用は出来ません



	1	火	2	水	3	木	4	金	5	土	6	日		
	1/1(火)の営業時間 13:00～21:30 (最終入館 20:45)													
7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	12	土	13	日	
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:30	①	筋力アップアクアビクス 10:30～11:30	①	体づくりサーキット 10:30～11:30	①	休館日		体づくりアクアビクス 10:30～11:30	①	ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:30	①			
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:15	①	ひざこし安心サーキット 13:15～14:15	①	ゆっくりウォーキング 13:15～14:15	①			代謝アップサーキット 13:15～14:15	①	体づくりウォーキング 13:15～14:15	①			
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:30	①	からだ爽快水中運動 15:30～16:30	①	楽しくアクアビクス 15:30～16:30	①			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:30	①				イベント貸切プール 15:00～17:00	
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:15	①	シェイプアップアクアビクス 19:15～20:15	①	筋力アップ水中運動 19:15～20:15	①			ひざ痛腰痛予防水中運動 19:15～20:15	①	男性限定！水中運動 19:00～20:00	①			
14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	19	土	20	日	
		筋力アップアクアビクス 10:30～11:30	②	体づくりサーキット 10:30～11:30	②	ベビー&ママ・パパ 10:30～11:30		体づくりアクアビクス 10:30～11:30	②	ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:30	②			
		ひざこし安心サーキット 13:15～14:15	②	ゆっくりウォーキング 13:15～14:15	②	簡単アクアビクス 13:15～14:15	①	代謝アップサーキット 13:15～14:15	②	体づくりウォーキング 13:15～14:15	②			
		からだ爽快水中運動 15:30～16:30	②	楽しくアクアビクス 15:30～16:30	②			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:30	②	親子プール 16:00～17:00				
		シェイプアップアクアビクス 19:15～20:15	②	筋力アップ水中運動 19:15～20:15	②			ひざ痛腰痛予防水中運動 19:15～20:15	②	男性限定！水中運動 19:00～20:00	②			
21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	26	土	27	日	
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:30	②	筋力アップアクアビクス 10:30～11:30	③	体づくりサーキット 10:30～11:30	③	休館日		体づくりアクアビクス 10:30～11:30	③	ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:30	③			
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:15	②	ひざこし安心サーキット 13:15～14:15	③	ゆっくりウォーキング 13:15～14:15	③			代謝アップサーキット 13:15～14:15	③	体づくりウォーキング 13:15～14:15	③			
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:30	②	からだ爽快水中運動 15:30～16:30	③	楽しくアクアビクス 15:30～16:30	③			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:30	③	ベビー&ママ・パパ 16:00～17:00				
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:15	②	シェイプアップアクアビクス 19:15～20:15	③	筋力アップ水中運動 19:15～20:15	③			ひざ痛腰痛予防水中運動 19:15～20:15	③	男性限定！水中運動 19:00～20:00	③			
28	月	29	火	30	水	31	木							
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:30	③	筋力アップアクアビクス 10:30～11:30	④	体づくりサーキット 10:30～11:30	④	親子で運動！サーキット教室 10:30～11:30								
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:15	③	ひざこし安心サーキット 13:15～14:15	④	ゆっくりウォーキング 13:15～14:15	④	簡単アクアビクス 13:15～14:15	②							
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:30	③	からだ爽快水中運動 15:30～16:30	④	楽しくアクアビクス 15:30～16:30	④									
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:15	③	シェイプアップアクアビクス 19:15～20:15	④	筋力アップ水中運動 19:15～20:15	④									