

2月

2019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



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



TEL 026-282-5500