

8月

2020年 湯～ぱれあプールのスケジュール

※講座時間中、プールの一般利用は出来ません

講座終了時間の延長について
 講座終了後の室内密集状態を防ぐために
 通常より15分長講座時間を設定しております。
 ご協力賜りますよう、お願い申し上げます。

1	土	2	日
ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:45	④		
体づくりウォーキング 13:15～14:30	④		
家族で水中サーキット運動 16:00～17:15		貸し切りプール 14:00～17:15	
Men'sダイナミックアクア 19:00～20:15	④		

3	月	4	火	5	水	6	木	7	金	8	土	9	日
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:45	⑤	筋力アップアクアビクス 10:30～11:45	⑤	体づくり水中運動 10:30～11:45	④	ベビー&ママ・パパ 10:30～11:45		体づくりアクアビクス 10:30～11:45	④				
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:30	⑤	ひざこし安心サーキット 13:15～14:30	⑤	ゆっくりウォーキング 13:15～14:30	④	簡単アクアビクス 13:15～14:30	③	代謝アップ水中運動 13:15～14:30	④				
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:45	⑤	からだ爽快水中運動 15:30～16:45	⑤	楽しくアクアビクス 15:30～16:45	④			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:45	④				
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:30	⑤	バラエティーアクア 19:15～20:30	⑤	筋力アップ水中運動 19:15～20:30	④			ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム 19:15～20:30	④				
10	月	11	火	12	水	13	木	14	金	15	土	16	日
				わんぱく水楽 13:30～15:00		休館日							
17	月	18	火	19	水	20	木	21	金	22	土	23	日
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:45	⑥	筋力アップアクアビクス 10:30～11:45	⑥	体づくり水中運動 10:30～11:45	⑤	ベビー&ママ・パパ 10:30～11:45		体づくりアクアビクス 10:30～11:45	⑤	ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:45	⑤		
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:30	⑥	ひざこし安心サーキット 13:15～14:30	⑥	ゆっくりウォーキング 13:15～14:30	⑤	簡単アクアビクス 13:15～14:30	④	代謝アップ水中運動 13:15～14:30	⑤	体づくりウォーキング 13:15～14:30	⑤		
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:45	⑥	からだ爽快水中運動 15:30～16:45	⑥	楽しくアクアビクス 15:30～16:45	⑤			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:45	⑤	親子プール 16:00～17:15		貸し切りプール 14:00～17:15	
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:30	⑥	バラエティーアクア 19:15～20:30	⑥	筋力アップ水中運動 19:15～20:30	⑤			ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム 19:15～20:30	⑤	Men'sダイナミックアクア 19:00～20:15	⑤		
24	月	25	火	26	水	27	木	28	金	29	土	30	日
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:45	⑦	筋力アップアクアビクス 10:30～11:45	⑦	体づくり水中運動 10:30～11:45	⑥	休館日		体づくりアクアビクス 10:30～11:45	⑥	ひざこし安心ウォーク・スイム 10:30～11:45	⑥		
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:30	⑦	ひざこし安心サーキット 13:15～14:30	⑦	ゆっくりウォーキング 13:15～14:30	⑥			代謝アップ水中運動 13:15～14:30	⑥	体づくりウォーキング 13:15～14:30	⑥		
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:45	⑦	からだ爽快水中運動 15:30～16:45	⑦	楽しくアクアビクス 15:30～16:45	⑥			脂肪燃焼アクアビクス 15:30～16:45	⑥			貸し切りプール 14:00～17:15	
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:30	⑦	バラエティーアクア 19:15～20:30	⑦	筋力アップ水中運動 19:15～20:30	⑥			ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム 19:15～20:30	⑥	Men'sダイナミックアクア 19:00～20:15	⑥		
31	月												
簡単いろいろ水中運動 10:30～11:45	⑧												
体ひきしめアクアビクス 13:15～14:30	⑧												
ひざこし安心ウォーキング 15:30～16:45	⑧												
脂肪燃焼ダイエット 19:15～20:30	⑧												

**イベント情報や
ぱれあカフェで使える
クーポンなどお届けします
登録をお願いします！**



026-282-5500