

## 西益津温水プール成人教室時間割

曜 日	時 間	教 室	ワンコイン
月	10:30～11:30	超初心者水泳教室	
	10:30～11:30	泳法マスター	
	11:35～12:20	アンチエイジング エクササイズ	○
	19:00～19:45	まーくんのよくばりアクア	休講
火	10:30～11:15	エンジョイアクア美クス	
	11:25～12:25	フィンで泳ごう	○
	14:00～14:45	水中健康運動教室	○
	18:45～19:45	いろいろ泳ごう	
水	10:30～11:30	やさしい水泳教室	
	10:30～11:30	ばっちり4泳法	
	19:00～19:45	アクアサイズ	
木	10:30～11:30	泳法マスター	
	10:30～11:30	超初心者水泳教室	
	14:00～14:45	入門水泳	○
	18:45～19:15	健康体操ウォーキング	
	19:15～20:00	かんたんアクアビクス	
金	10:30～11:30	やさしい水泳教室	
	10:30～11:30	ばっちり4泳法	
土	10:00～10:45	健美爽アクア	
	16:30～17:30	成人マスターズ教室	
日	※10:00～10:45 (第三日曜日のみ開講) (夏の繁忙期は休講)	メディカル水中運動	○

- ※ ワンコインで受講できるお教室は入場料にプラス500円で参加できます。
- ※ 教室の開催、内容、インストラクターは予告なく変更することがあります。
- ※ 色塗りしてあるお教室は夜間の教室になります。
- ※ 日曜日のメディカル水中運動は予約制となります。人数に限りがあります。