

2022年 1月～3月 中学生～成人向けプール教室 スケジュール

	火曜/Tue	水曜/Wed	木曜/Thu	金/Fri	
開催日	1/ 4, 11 , 18, 25 2/ 1, 8, 15, 22 3/ 1, 8, 15, 22 , 29	1/ 5, 12, 19, 26 2/ 2, 9, 16, 23 3/ 2, 9, 16, 23, 30	1/ 6, 13, 20, 27 2/ 3, 10, 17, 24 3/ 3, 10, 17, 24, 31	1/ 7, 14, 21, 28 2/ 4, 11 , 18, 25 3/ 4, 11, 18, 25	
	運動強度の目安				
9:30	<p>● .. 📖 ~ ★ ● .. 📖 ~ ★★ ● .. ★★ ~ ★★★ ● .. ★★★</p>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロベーシック ¥900 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ゆったりアクア ¥600 </div>	
10:00		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> らくらくアクア ¥900 </div>	<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 中級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>	
10:30					
11:00					
11:30					
19:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロトレーニング ¥1200 </div>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 脂肪燃焼アクア ¥900 </div>		
19:30		<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロトレーニング ¥1200 </div>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初中級スイミング60 ¥1200 </div>	
20:00					
20:30					
21:00					