

2022年 4月～6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	4/ 5, 12, 19 , 26 5/ 3 , 10, 17, 24, 31 6/ 7, 14, 21, 28	4/ 6, 13, 20 , 27 5/ 4 , 11, 18, 25 6/ 1, 8, 15, 22, 29	4/ 7, 14, 21 , 28 5/ 5 , 12, 19, 26 6/ 2, 9, 16, 23, 30	4/ 1, 8, 15, 22 , 29 5/ 6 , 13, 20, 27 6/ 3, 10, 17, 24		
	運動強度の目安					
9:30		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロベーシック ¥900 </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ゆったりアクア ¥600 </div>		
10:00			<div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 中級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>		
10:30						
11:00		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> らくらくアクア ¥900 </div>	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; border-radius: 15px;"> 5月19日よりこの時間帯のコース占用利用不可となる為、5月12日をもちまして初級・中級クラスは一旦閉講とさせていただきます。ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。 </div>			
11:30						
19:00	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロトレーニング ¥1200 </div>		<div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 脂肪燃焼アクア ¥900 </div>			
19:30				<div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初中級スイミング60 ¥1200 </div>		
20:00						
20:30						
21:00						