

平岸プール 2024年度 第2期 少人数・フィットネス教室日程表

■教室の流れ(水泳教室)

開始時刻（準備運動・出欠確認） ⇒ 授業 ⇒ 退水・採暖室 ⇒ 終了時刻（着替え・退館）

※教室時間は準備運動等も含まれます。開始時刻までに着替えを済ませ、プールサイドに集合しましょう。

■教室の流れ(フィットネス教室)

受付（受講者カード提示） ⇒ 1階多目的室2へ ⇒ レッスン開始

■教室日程について

祝日、大会開催などで教室がお休みになる日があります。日程表をご確認ください。

※フィットネス教室：れべるあっぷよが、りらくすよが（下記日程表参照）

【れべるあっぷよが】 日程表

10:00～11:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8
水	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16
	9	10	11	12	13	14	15	16
	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		

【りらくすよが】 日程表

14:00～15:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8
木	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17
	9	10	11	12	13	14	15	16
	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28		

【少人数制水・夜】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
水	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2

【少人数制金・夜】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
金	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

【少人数制土・夜】

19:30～20:30

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
土	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5