

# 令和6年度 清水町温水プール 教室スケジュール

	月			火			水			木			金			土		
	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室
9:00			骨盤エクササイズ 定員 12名 9:30~10:20								ストレッチ体操 定員 12名 9:10~10:00			はじめてエアロビ 定員 12名 9:30~10:20				
10:00			健康水中運動 定員 25名 10:00~11:00	新 健脚フィットネス 定員 12名 10:00~10:50			さわやか水泳 (初級~上級) 定員 20名 10:00~11:00				水中運動 定員 20名 10:30~11:30		和みのヨーガ (第1・第3) 定員 15名 10:30~11:20	さわやか水泳 (初級~上級) 定員 20名 10:00~11:00		リフレッシュヨーガ 定員 12名 10:30~11:20		
11:00			ピラティスストレッチ 定員 12名 10:30~11:20															
12:00	チャレンジスイム 初級~上級 定員 30名 11:45~12:45		チャレンジスイム 中級 定員 15名 11:45~12:45				パワーチェンジ 定員 25名 11:45~12:45			アクアコンディ ショニング 定員 20名 11:45~12:45	バラエティ スイム 定員 15名 11:45~12:45		吹き矢教室 定員 15名 12:00~12:50	チャレンジスイム 中級 定員 15名 11:45~12:45				
13:00																		クラシックバレエ (5歳~小学生) 定員 12名 13:00~13:45
14:00		たのしい エアロビック 定員 12名 14:00~14:50											6月~ フラダンス 定員 12名 14:00~14:50					クラシックバレエ (小学生~一般) 定員 12名 14:00~14:50
15:00			フィンスイム 定員 20名 14:45~15:45															
16:00	キッズスイム (年長~小学3年生) 定員 20名 16:00~17:00		ちびっこ水泳 (らっこ) 定員 20名 16:00~17:00	火曜キッズダンス (4歳~未就学児) 定員 20名 16:00~16:50			ちびっこ水泳 (いるか) 定員 30名 16:00~17:00			ちびっこ水泳 (いるか) 定員 30名 16:00~17:00				小学生水泳 定員 40名 16:00~17:00	金曜キッズダンス (4歳~未就学児) 定員 20名 16:00~16:50			小学生水泳 定員 40名 16:00~17:00
17:00	小学生 背泳ぎクラス 定員 10名 17:00~18:00		小学生 水慣れクラス 定員 10名 17:00~18:00	火曜キッズダンス (低学年) 定員 20名 17:00~17:50						小学生水慣れクラス 定員 10名 17:00~18:00				小学生 背泳ぎクラス 定員 10名 17:00~18:00	金曜キッズダンス (低学年) 定員 20名 17:00~17:50	小学生 バタフライ	小学生 平泳ぎ 定員 10名 17:00~18:00	
18:00				火曜キッズダンス (高学年~中学生) 定員 20名 18:00~18:50											クラシックバレエ (高学年) 定員 20名 18:00~18:50			
19:00																		クラシックバレエ (中学生~一般) 定員 12名 19:00~19:50
20:00				アクアピクス 定員 20名 19:30~20:15	フラダンス 定員 12名 19:30~20:20			新 ピラティス 定員 12名 19:00~19:50					新 ベリーフィット◎ 12名 19:00~19:50	チャレンジスイム 中級 定員 15名 19:15~20:15				