令和7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							ハイドロトーン 定員　10名 9：30～10：15	健脚ステップ 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			ピラティスストレッチ 定員　12名 10：30～11：20	健康水中運動 定員　25名 10：00～11：00			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																		
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	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									ZUMBA水曜 定員12名 13：00～13：50									クラシックバレエ （5歳～小学生） 定員　12名 13：00～13：50
14:00				フィンスイム 定員　15名 14：45～15：45					やさしいピラティス 定員　12名 14：00～14：50		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																		クラシックバレエ （初心者） 定員　12名 15：00～15：50
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		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 （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 初級クロール 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 平泳ぎ・バタフライ 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 （小学生～一般） 定員　12名 18：00～18：50					金曜キッズダンス （高学年） 定員　20名 18：00～18：50				
19:00			ZUMBA月曜 定員12名 19：00～19：50	アクアビクス 定員　20名 19：30～20：15	フラダンス 定員12名 19：30～20：20				ピラティス 定員　12名 19：00～19：50			ベリーフィット® 定員12名 19：00～19：50	チャレンジスイム 中級 定員　15名 19:15～20:15		クラシックバレエ （中学生～一般） 定員　12名 19：00～19：50			
20:00																		