

# 5月 浦安市屋内水泳プール スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日		水中エクササイズで筋肉貯筋 9:30-10:00	憲法記念日 (通常営業)
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 ※高校生以下、無料開放 詳しくはお問い合わせください	振替休日 (通常営業)	アクアリズム 11:00-11:30		水中エクササイズで筋肉貯筋 9:30-10:00		
			アクアパーク 16:00-16:50			ワンポイントアドバイス 13:45-14:30
12	13	14	15	16	17	18
	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30	休館日	水中エクササイズで筋肉貯筋 9:30-10:00		
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	アクアパーク 16:00-16:50				ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	
19	20	21	22	23	24	25
	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30		水中エクササイズで筋肉貯筋 9:30-10:00		
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30			アクアパーク 16:00-16:50			ワンポイントアドバイス (着衣泳) 13:45-14:30
26	27	28	29	30	31	
	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30		水中エクササイズで筋肉貯筋 9:30-10:00		
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30			アクアパーク 16:00-16:50			

※スケジュールは予告なく変更になることがございますので、ご了承ください。