

10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	参加方法
			1	2	3	4	●アクアパーク 【受付場所】 プール棟1階専用受付 【受付開始時間】 教室開始30分前 【費用】 1回300円(入場料不要)
			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	
5	6	7	8	9	10	11	●シェイプアップアクア 【受付場所】 プール棟2階専用受付 【受付開始時間】 教室開始30分前 【費用】 1回600円(入場料不要)
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30	アクアパーク 16:00-16:50 	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	
12	13	14	15	16	17	18	●アクアリズム 【受付場所】 プール棟1階専用受付 【受付開始時間】 教室開始30分前 【費用】 1回300円(入場料不要)
スポーツフェア ※プール無料開放 詳しくはお問い合わせください	スポーツの日 (通常営業)	アクアリズム 11:00-11:30	休館日			ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	
19	20	21	22	23	24	25	●水中エクササイズで筋肉貯筋 ●アクアリズム ●ワンポイントアドバイス 【受付場所】 プール場内 【受付開始時間】 教室開始10分前 【費用】 プール利用料のみ
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30	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	
26	27	28	29	30	31		●アクアパーク 【受付場所】 プール棟1階専用受付 【受付開始時間】 教室開始30分前 【費用】 1回300円(入場料不要)
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	シェイプアップアクア 11:00-11:40	アクアリズム 11:00-11:30	アクアパーク 16:00-16:50 				
全ての教室は事前申込不要です。 詳細は「スポーツ教室のご案内」をご確認ください。							

※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。