

11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	●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)
2	3	4	5	6	7	8	
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30	文化の日 (通常営業)	アクアリズム 11:00-11:30	休館日				
9	10	11	12	13	14	15	●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 				
16	17	18	19	20	21	22	●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 アクアパーク 16:00-16:50 	アクアリズム 11:00-11:30	休館日				
23	24	25	26	27	28	29	
勤労感謝の日 (通常営業)	振替休日 (通常営業)	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			
30	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。						
ワンポイントアドバイス 13:45-14:30							

※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。