

12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	5	6	
	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			●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)
7	8	9	10	11	12	13	
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			
14	15	16	17	18	19	20	●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	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	
21	22	23	24	25	26	27	
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	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	
28	29	30	31				●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	年末休館			<p style="text-align: center;">【年末年始休館のお知らせ】 令和7年12月29日（月）～令和8年1月4日（日） ※1月5日（月）より開館いたします。</p>			
<p>全ての教室は事前申込不要です。</p> <p>詳細は「スポーツ教室のご案内」をご確認ください。</p>							

※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。