

# 2024年 9～12月定期制プール教室 日程表

2024/7/5

曜日	No	教室名	時間	料金	回数	定員	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
月	54	たっぷり燃焼水中運動	10:55～11:45	11,880円	全12回	18名																	
	55	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	11,880円	全12回	18名		9/9	祝日	祝日	9/30	10/7	祝日	10/21	10/28	11/4	11/11	換水	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	56	元気の出るアクア	19:55～20:45	11,880円	全12回	8名																	
火	57	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	6,750円	全15回	18名																	
	58	アクアビクス(火)	10:40～11:30	14,850円	全15回	15名		9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	換水	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	14,850円	全15回	18名																	
	60	水中運動	18:55～19:45	14,850円	全15回	15名																	
水	61	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	6,750円	全15回	16名		9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	換水	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
	62	アクアビクス(水)	12:55～13:45	14,850円	全15回	18名																	
木	63	アクアビクス(木)	13:55～14:45	11,880円	全12回	18名	9/5	9/12	休館日	9/26	10/3	10/10	休館日	10/24	10/31	11/7	11/14	休館日	11/28	12/5	12/12	休館日	12/26
金	65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:55～10:45	14,850円	全15回	16名																	
	64	脂肪燃焼系アクア(金) <small>*時間が変更になってます</small>	10:05～10:55	14,850円	全15回	16名	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	換水	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27
	66	ちょっと燃焼系水中運動 <small>*時間が変更になってます</small>	11:05～11:55	14,850円	全15回	16名																	
土	67	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	14,850円	全15回	15名	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	14,850円	全15回	15名																	

※行政使用や社会情勢等により、回数に変更になる場合があります。

上井草スポーツセンター