

# 2025年 4～7月定期制プール教室 日程表

2025/2/6

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		
月	56	たっぷり燃焼水中運動	10:55～11:45	12,870円	全13回	18名	4/7	4/14	4/21	4/28	祝日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14			
	57	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	12,870円	全13回	18名																		
	58	はじめて水中運動	19:55～20:45	12,870円	全13回	8名																		
火	59	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	5,850円	全13回	18名	4/8	4/15	4/22	祝日	祝日	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			
	60	アクアビクス(火)	10:40～11:30	12,870円	全13回	15名																		
	61	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	12,870円	全13回	18名																		
	62	水中運動	18:55～19:45	12,870円	全13回	15名																		
水	63	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	6,300円	全14回	16名	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16			
	64	アクアビクス(水)	12:55～13:45	13,860円	全14回	18名																		
木	65	アクアビクス(木)	13:55～14:45	10,890円	全11回	18名	4/3	4/10	休館日	4/24	5/1	5/8	休館日	5/22	5/29	6/5	6/12	休館日	6/26	7/3	7/10	休館日		
金	66	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	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18		
	67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05～10:55	14,850円	全15回	16名																		
	68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05～11:55	14,850円	全15回	16名																		
土	69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	12,870円	全13回	15名	4/5	4/12	4/19	4/26	祝日	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12			
	70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	12,870円	全13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