

# 大人健康講座開催予定 2024年10月～12月

曜日	時間	講座名	開催場所	10月				11月				12月			
火曜日	11:00	アクアファイト	プール	1	8		22		12	19	26	3	10		
	11:45	プールデビュー	プール	1	8		22		12	19	26	3	10		
	12:30	中級チャレンジ	プール	1	8		22		12	19	26	3	10		
	19:50	マスターズ	プール	1	8		22		12	19	26	3	10		
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	12:25	簡単！プチトレ	トレーニング	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	13:00	Easyダンス	トレーニング	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	19:10	Enjoy！アクア	プール	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
木曜日	12:00	平バタに挑戦！	プール	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	13:00	エアロステップ	トレーニング	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	14:00	Easyダンス	トレーニング	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	19:10	Easyダンス	サブアリーナ	3	休	17	24	7	14	21	28	5	12		
金曜日	11:45	初級クロール&背泳ぎ	プール	4	11	18	25	8	15	22	29	6	13		
	12:30	コーチにおまかせ	プール	4	11	18	25	8	15	22	29	6	13		
	14:00	トータルエクササイズ	トレーニング	4	11	18	25	8	15	22	29	6	13		
	19:20	らくらく4泳法	プール	4	11	18	25	8	15	22	29	6	13		