

第1期(6月～10月) 定期教室 (プール大人用) 持ち物・日程表

場所	曜日	教室名	時間	持ち物	開催日程																										
プール	火	水中ウォーキング	10:00～10:50	水着・スイミングキャップ・タオル																											
		成人水泳(初・中級)	11:00～11:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6														
		成人水泳(初・中級)	13:00～13:50		全13回																										
		成人水泳(中級)	19:00～19:50																												
	水	成人水泳(初・中級)	10:00～10:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30														
		アクアピクス①	11:00～11:50	水着・スイミングキャップ・タオル																											
		成人水泳(初・中級)	13:00～13:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル																											
		成人水泳(上級)	19:00～19:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	全13回																										
		種目別水泳教室(バタフライ)	20:00～20:50																												
	木	成人水泳(中・上級)	10:00～10:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15														
		水中ウォーキング	11:00～11:50	水着・スイミングキャップ・タオル																											
		成人水泳(中・上級)	13:00～13:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル																											
		成人水泳(初・中級)	19:00～19:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	全13回																										
	金	成人水泳(初・中級)	10:00～10:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2													
		アクアピクス②	11:00～11:50	水着・スイミングキャップ・タオル																											
		成人水泳(初・中級)	13:00～13:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル																											
		成人水泳(初級)	19:00～19:50																												
		種目別水泳教室(背泳ぎ)																													
		成人水泳(上級)	20:00～20:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	全13回																										
	土	種目別水泳教室(クロール)	10:00～10:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	10/3														
健康水中運動		11:00～11:50	水着・スイミングキャップ・タオル	全12回																											
日	成人水泳(初・中級)	10:00～10:50	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20																	
	サンデー 健康水中運動	13:00～13:50	水着・スイミングキャップ・タオル	全11回																											