

健康の森公園市民プール

スクールプログラム

月	曜日	水	曜日	木	曜日	金	曜日	土/日曜日
10:00	初心者教室 10:10～10:50 40分	ワンポイントウォーキング 10:30～10:50 無料					10:00	親子水泳コース プール使用料のみ 土日祝日限定で親子で水に親しめる様、一部の遊具を使用できます。 18:00まで
11:00	中級者教室 11:00～11:40 40分	初心者教室 11:00～11:40 40分					11:00	
12:00	水中あるこう会 11:50～12:30 40分				バタフライ教室 11:50～12:30 40分		12:00	
13:00					平泳ぎ教室 12:40～13:20 40分		13:00	
14:00		中級者教室 13:40～14:20 40分			初心者教室 13:40～14:20 40分		14:00	
15:00							15:00	
16:00							16:00	
17:00	児童水泳教室 17:15～18:00 45分	児童水泳教室 17:15～18:00 45分	児童水泳教室 17:15～18:00 45分	児童水泳教室 17:15～18:00 45分			17:00	
18:00							18:00	
19:00							19:00	
20:00	平泳ぎ教室 19:30～20:10 40分	中級者教室 19:30～20:10 40分	中級者教室 19:30～20:10 40分	アクアビクス 19:30～20:10 40分			20:00	
21:00	中級者教室 20:20～21:00 40分	バタフライ教室 20:20～21:00 40分	平泳ぎ教室 20:20～21:00 40分	初心者教室 20:20～21:00 40分			21:00	

各種教室 1回320円（プール使用料が別途必要です。）祝日はお休みです。



主に泳ぐ事を目標とする教室です。



水の特性を利用し、運動効果を期待する教室です。



楽しく踊って、運動効果を期待する教室です。



3ヶ月単位での受講です。（教室フリー券は利用出来ません。）



歩行コースでおこないます。

問い合わせ

健康の森公園市民プール

TEL (0948) 21-7811