

# 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	ストレッチ教室 30分 10:10～10:40 陸上	めざせ!!ジョギング1000m 10:10～10:50 無料	10:00	親子水泳コース 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。 プール使用料のみ 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	平泳ぎ教室 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					13:00			
14:00	めざせ!!ジョギング1000m 13:40～14:20 無料	中級者教室 13:40～14:20 40分	初心者教室 13:40～14:20 40分	中級者教室 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