

平成30年12月 近江八幡市立健康ふれあい公園 プール教室（体験） スケジュール

	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30			水中ウォーキング30 (福永) 9:30~10:00 体験日 6・13・20	受講料 無料		
10:00					受講料 無料	
10:30	アクアビクス (吉田) 10:00~10:45 体験日 4・11	機能改善水中運動 (保智) 10:00~10:45 体験日 5・12・19	介護予防水中運動 (福永) 10:15~11:00 体験日 6・13・20	水中ウォーキング30 (田中) 10:00~10:30 体験日 7・14・21		
11:00						
11:30	はじめて水泳 (福永) 11:00~11:45 体験日 4・11・18	クロール50m (保智) 11:00~12:00 体験日 5・12・19	はじめて水泳 (福永) 11:15~12:00 体験日 6・13・20	クロール25m (福永) 10:45~11:45 体験日 7・14・21		
12:00						
12:30	クロール25m (福永) 12:00~13:00 体験日 4・11・18	水中ウォーキング45 (田中) 12:15~13:00 体験日 5・12・19	受講料 無料	背泳ぎ初級 (村上) 12:15~13:15 体験日 6・13・20	ウォーキング&ストレッチ (福永) 12:00~12:45 体験日 7・14・21	クロール&背泳ぎ (福永) 12:00~13:00 体験日 1・8・15・22
13:00						
13:30					受講料 無料	
14:00	ウォーキング&ストレッチ (福永) 13:30~14:15 体験日 4・11・18	ワンポイントレッスン (村上) 13:30~14:15 体験日 5・12・19	水中ウォーキング45 (田中) 13:30~14:15 体験日 6・13・20	平泳ぎ初級&バタフライ (村上) 13:30~14:30 体験日 7・14・21		
14:30						
15:00	受講料 無料	受講料 無料	受講料 無料			
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30			受講料 無料	受講料 無料	受講料 無料	
20:00		スイム1500 (村上) 19:30~20:30 体験日 5・12・19	ウォーキング&トレーニング (田中) 19:30~20:00 体験日 6・13・20	スイム1000+泳法レッスン (村上) 19:30~20:30 体験日 7・14・21	4泳法 (福永) 19:30~20:30 体験日 1・8・15・22	
21:00						