平成30年度　10月-12月　近江八幡市立健康ふれあい公園　プール教室　スケジュール

	火			水			木			金			土			日	
	1コース	2コース	3コース	1コース	2コース	3コース	1コース	2コース	3コース	1コース	2コース	3コース	1コース	2コース	3コース	1コース	2コース
9:00																	
9:30							水中ウォーキング30 9:30～10:00(福永) 受講料無料										
10:00	アクアビクス 10:00～10:45 吉田			機能改善水中運動 10:00～10:45 保智						水中ウォーキング30 10:00～10:30(田中) 受講料無料							
10:30							介護予防水中運動 10:15～11:00 福永										
11:00	はじめて水泳 11:00～11:45 福永			クロール50m 11:00～12:00 保智						クロール25m 10:45～11:45 福永							
11:30							はじめて水泳 11:15～12:00 福永										
12:00	クロール25m 12:00～13:00 福永									ウォーキング＆ストレッチ 12:00～12:45 福永 受講料無料			クロール＆背泳ぎ 12:00～13:00 福永				
12:30				水中ウォーキング45 12:15～13:00 田中 受講料無料			背泳ぎ初級 12:15～13:15 村上										
13:00			受講料無料														
13:30	ウォーキング＆ストレッチ 13:30～14:15 福永			ワンポイントレッスン 13:30～14:15 村上 受講料無料			水中ウォーキング45 13:30～14:15 田中 受講料無料			平泳ぎ＆バタフライ 13:30～14:30 村上							
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30	幼児スイミング 15:30～16:30			幼児スイミング 15:30～16:30			幼児スイミング 15:30～16:30			幼児スイミング 15:30～16:30			幼児スイミング 15:30～16:30				
16:00																	
16:30																	
17:00	学童スイミング 16:40～17:40 最大3コース利用			学童スイミング 16:40～17:40 最大3コース利用			学童スイミング 16:40～17:40 最大3コース利用			学童スイミング 16:40～17:40 最大3コース利用			学童スイミング 16:40～17:40 最大3コース利用				
17:30																	
18:00	学童スイミング 17:50～18:50 最大3コース利用			学童スイミング 17:50～18:50 最大3コース利用			学童スイミング 17:50～18:50 最大3コース利用			学童スイミング 17:50～18:50 最大3コース利用			学童スイミング 17:50～18:50 最大3コース利用				
18:30																	
19:00																	
19:30				19:30～20:30 スイム1500 村上 受講料無料			ウォーキング&トレーニング 19:30～20:00(田中) 受講料無料			19:30～20:30 スイム1000+泳法レッスン 村上 受講料無料			19:30～20:30 4泳法 福永				
20:00																	
22:00																	