

2020年度 7月-9月 近江八幡市立健康ふれあい公園 フール教室 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												
9:00																	
9:30																	
10:00																	
10:30																	
11:00																	
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
22:00																	

水中ウォーキング30分  
9:30~10:00 (滝邊) **受講料 無料**

**受講料 無料**

機能改善水中運動  
10:00~10:45 保習

介護予防水中運動  
10:15~11:00 滝邊

フラクティックスイム  
10:00~10:45 保習

水中ウォーキング30分  
10:15~10:45 村上

はじめて水泳  
11:00~11:45 村上

クロール&背泳ぎ  
11:00~12:00 保習

はじめて水泳  
11:15~12:00 村上

平泳ぎ&バタフライ  
11:00~12:00 保習

学童スイミング  
11:10~12:10

**受講料 無料**

ウォーキング&ストレッチ  
12:15~13:00 滝邊

背泳ぎ初級  
12:15~13:15 村上

ウォーキング&ストレッチ  
12:15~13:00 滝邊 **受講料 無料**

クロール&背泳ぎ  
12:30~13:30 村上

**受講料 無料**

ウォーキング&ストレッチ  
13:15~14:00 村上

クロール&平泳ぎ  
13:15~14:15 村上

水中ウォーキング45分  
13:30~14:15 滝邊 **受講料 無料**

ワンポイントレッスン  
13:15~14:00 村上 **受講料 無料**

**受講料 無料**

**受講料 無料**

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

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  
17:50~18:50 最大3コース利用

**受講料 無料**

スイム1500  
19:30~20:30 村上

ウォーキング&トレーニング  
19:30~20:00 村上 **受講料 無料**

4泳法  
19:30~20:30 村上