

## 2021年度 10月-12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	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																	
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  
9:30~10:00  
村上(雄) 受講料 無料

受講料 無料

機能改善&ダイエット  
10:00~10:45  
保智

水中ウォーキング30  
10:15~10:45  
楠店

ウォーキング&スイ  
10:30~11:00  
村上(雄) 受講料 無料

機能改善スイム  
10:00~10:45  
保智

はじめて水泳  
11:00~11:45  
楠店

クロール&背泳ぎ  
11:00~12:00  
保智

はじめて水泳  
11:15~12:00  
村上(雄)

平泳ぎ&バタフライ  
11:00~12:00  
保智

学童スイミング  
11:10~12:10

クロール25m  
12:00~13:00  
村上(晴)

ウォーキング&ストレッチ  
12:15~13:00  
村上(雄) 受講料 無料

背泳ぎ初級  
12:15~13:15  
楠店

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

クロール&背泳ぎ  
12:30~13:30  
村上(雄)

ウォーキング&ストレッチ  
13:15~14:00  
村上(晴) 受講料 無料

クロール&平泳ぎ  
13:15~14:15  
村上(晴)

水中ウォーキング45  
13:30~14:15  
楠店 受講料 無料

ワンポイントレップ  
13:15~14:00  
村上(晴) 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  
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  
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

スイム1500  
19:30~20:30  
村上(晴) 受講料 無料

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

4泳法  
19:30~20:30  
村上(晴)