# 2022年度　7月-9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<br>9：30～10：00<br>村上（雄）<br>受講料無料 | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 水中ウォーキング３０<br>10：15～10：45<br>楠居<br>受講料無料 | | | 機能改善＆ダイエット<br>10：00～10：45<br>保智 | | | | | | 機能改善スイム<br>10：00～10：45<br>保智 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | ウォーキング＆スイム<br>10：30～11：00<br>村上（雄）<br>受講料無料 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | はじめて水泳<br>11：00～11：45<br>楠居 | | | 誰でも泳げる簡単<br>4泳法<br>11：00～12：00<br>保智 | | | はじめて水泳<br>11：15～12：00<br>村上（雄） | | | 誰でも泳げる簡単<br>4泳法<br>11：00～12：00<br>保智 | | | 学童スイミング<br>11：10～12：10 | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | クロール＆平泳ぎ<br>12：00～13：00<br>村上（靖） | | | | | | | | | | | | クロール＆背泳ぎ<br>12：30～13：30<br>村上（雄） | | | | |
| 12:30 | | | | ウォーキング＆ストレッチ<br>12：15～13：00<br>村上（雄）<br>受講料無料 | | | 背泳ぎ初級<br>12：15～13：15<br>楠居 | | | ウォーキング＆ストレッチ<br>12：15～13：00<br>楠居<br>受講料無料 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ウォーキング＆ストレッチ<br>13：15～14：00<br>村上（靖）<br>受講料無料 | | | クロール＆平泳ぎ<br>13：15～14：15<br>村上（靖） | | | 水中ウォーキング４５<br>13：30～14：15<br>楠居<br>受講料無料 | | | ワンポイントレッスン<br>13：15～14：00<br>村上（靖）<br>受講料無料 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 幼児スイミング<br>15：30～16：30 | | | 幼児スイミング<br>15：30～16：30 | | | 幼児スイミング<br>15：30～16：30 | | | 幼児スイミング<br>15：30～16：30 | | | 幼児スイミング<br>15：30～16：30 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 学童スイミング<br>16：40～17：40<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>16：40～17：40<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>16：40～17：40<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>16：40～17：40<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>16：40～17：40<br>最大３コース利用 | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 学童スイミング<br>17：50～18：50<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>17：50～18：50<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>17：50～18：50<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>17：50～18：50<br>最大３コース利用 | | | 学童スイミング<br>17：50～18：50<br>最大３コース利用 | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | スイム1500<br>19：30～20：30<br>村上（靖）<br>受講料無料 | | | ウォーキング＆トレーニング<br>19：30～20：00<br>楠居<br>受講料無料 | | | | | | ４泳法<br>19：30～20：30<br>村上（靖） | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |