

2023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							水中ウォーキング30 9：30～10：00 橋居												
10:00				機能改善&ダイエット 10：00～10：45 保智			ウォーキング&スイム 10：30～11：00 橋居			機能改善スイム 10：00～10：45 保智			学童スイミング 10：00～11：00						
10:30	水中ウォーキング30 10：15～10：45 橋居																		
11:00																			
11:30	はじめて水泳 11：00～11：45 橋居			誰でも泳げる簡単 4泳法 11：00～12：00 保智			はじめて水泳 11：15～12：00 橋居			誰でも泳げる簡単 4泳法 11：00～12：00 保智			学童スイミング 11：10～12：10 最大3コース利用						
12:00																			
12:30	クロール&平泳ぎ 12：00～13：00 村上（雄）			ウォーキング&ストレッチ 12：15～13：00 村上（雄）			クロール& 背泳ぎ初級 12：15～13：15 村上（晴）			ウォーキング&ストレッチ 12：15～13：00 橋居				学童スイミング 12：20～13：20 最大3コース利用					
13:00																			
13:30	ウォーキング&ストレッチ 13：15～14：00 村上（雄）				クロール&平泳ぎ 13：15～14：15 村上（晴）			ウォーキング&ストレッチ 13：30～14：15 村上（雄）			ワンポイントレッスン 13：15～14：00 村上（晴）				幼児スイミング 13：30～14：30				
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									
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									
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									
18:30																			
19:00																			
19:30				スイム1500 19：30～20：30 村上（晴）			ウォーキング&トレーニング 19：30～20：00 村上（雄）						4泳法 19：30～20：30 橋居						
20:00																			
22:00																			