

2022年度春期教室 (大人プール・飛込)

教室 (内容・対象)	曜日	時間	募集人数
アクアエクササイズ	月曜	11:00-11:45	7
成人水泳 初級		13:00-14:00	4
成人水泳 中級		14:00-15:00	1
成人水泳 マスターズ		15:00-16:00	11
女性水泳 初級		19:00-20:00	2
成人水泳 上級	火曜	10:30-11:30	10
女性水泳 初級・中級		14:00-15:00	初級6 中級2
成人水泳 中級		19:00-20:00	4
プールリハビリ健康運動	水曜	10:00-12:00	10
健康アクアウォーキング		10:30-11:30	満員
成人水泳 初級		14:00-15:00	2
成人水泳 マスターズ		19:00-20:00	9
成人水泳	木曜	10:30-11:30	初級4 中級3
女性水泳	金曜	10:30-11:30	初級6 中級2 上級満員
成人水泳 初級・中級		14:00-15:00	初級7 中級6
飛込 (25m以上泳げる方)	土曜	10:00-11:30	満員

2022年度 春期教室 (大人スタジオ)

教室 (内容・対象)	曜日	時間	募集人数
シニアヨガ	月曜	10:15-11:15	2
陰暦(いんれき)ヨガ		13:15-14:15	15
トータルEX(エクササイズ)		19:00-20:00	5
ストレッチヨガ	火曜	11:00-12:00	4
代謝アップトレーニング		19:00-20:30	16
リラックスヨガ	水曜	10:00-11:00	19
健康寿命アップ体操		13:00-14:00	16
ヨガ 夜間		19:00-20:00	1
スポーツウエルネス吹矢	木曜	9:30-11:30	9
ヨガ 午前	金曜	10:30-11:30	13
トータルEX(エクササイズ)		13:00-14:00	12
アシュタンガヨガ		20:00-21:00	13