

平成23年度 クアドーム プール健康増進教室プログラム

4 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

☆ メンテ休館期間
☆ フリーコース 2,000円

5 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

☆ フリーコース 4,000円

6 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

☆ フリーコース 4,000円

7 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☆ フリーコース 4,000円

8 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

☆ 夏休み期間

9 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

☆ フリーコース 4,000円

10 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☆ フリーコース 4,000円

11 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

☆ メンテ休館期間
☆ フリーコース 3,000円

12 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☆ フリーコース 4,000円

1 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

☆ フリーコース 4,000円

2 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

☆ フリーコース 4,000円

3 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

☆ フリーコース 3,000円

 10:40~11:25	ストレッチ	 11:25~12:10	アクアビクス	 12:30~13:30	中上級水泳
 10:40~11:25	ストレッチ	 11:25~12:10	水中歩行基礎	 12:30~13:30	初級水泳
 10:40~11:25	ストレッチ&トレーニング	 11:25~12:10	水中歩行応用	 12:30~13:30	中上級水泳
 10:40~11:25	ストレッチ	 11:25~12:10	中上級水中歩行	 12:30~13:30	初級水泳
 10:00~15:00	はつらつくらぶ				中上級水泳
 	は休館日	 	はメンテ休館期間	 	は特別講座

※ 日程は予定です。都合により実施日変更になる場合がございますのでご確認ください。