

【第3期】 2022年度 市民健康運動教室スケジュール プール

月曜日		火曜日		～ご参加について～
11:00~11:45 アクアシェイプ		11:00~11:45 腰痛改善		
第1回	2022年10月3日(月)	第1回	2022年10月4日(火)	
第2回	2022年10月17日(月)	第2回	2022年10月11日(火)	
第3回	2022年10月24日(月)	第3回	2022年10月18日(火)	
		第4回	2022年10月25日(火)	
木曜日		金曜日		<p>※屋内プール 大規模修繕工事のため <u>10月のみの限定開催と なります。</u></p> <p>■第3期→ 2022年10月のみ</p> <p>■第4期→ 2023年3月のみ</p> <p>○レッスン参加 1回毎 900円(税込) ※1回毎、都度申込での ご参加にご協力いただきま すようお願いいたします。</p>
11:00~12:00 成人中級水泳教室		11:00~11:45 アクアビクス		
14:15~15:00 アクアウォークⅡ				
第1回	2022年10月6日(木)	第1回	2022年10月7日(金)	
第2回	2022年10月13日(木)	第2回	2022年10月14日(金)	
第3回	2022年10月20日(木)	第3回	2022年10月21日(金)	
第4回	2022年10月27日(木)	第4回	2022年10月28日(金)	