

ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年11月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30	・ブレイクダンス初級 11:00～12:00 ・体幹トレーニング 14:30～15:15
3	4	5	6	7	8	9
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ・スイミング初級 18:30～19:30	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30	
10	11	12	13	14	15	16
	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45	・園児スイミング教室 10:00～10:25 ・スイミング基礎 10:45～11:45 ・園児スイミング教室 12:00～13:00 ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ・スイミング初級 18:30～19:30	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30	・体幹トレーニング 14:30～15:15
17	18	19	20	21	22	23
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ・サーキットトレーニング 13:30～14:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45	休館日	休館日	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30	
24	25	26	27	28	29	30
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ・サーキットトレーニング 13:30～14:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45	・園児スイミング教室 10:00～10:25 ・スイミング基礎 10:45～11:45 ・園児スイミング教室 12:00～13:00 ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ・スイミング初級 18:30～19:30	・南部町健康トレーニング倶楽部 14:30～15:30	・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30	・体幹トレーニング 14:30～15:15

- …運動浴プール
- …25mプール
- …トレーニングジム
- …その他会場
- ★ …チケットで受講可能な教室

※☆印が付いている教室はチケットで受講できます。その他教室の詳細はスタッフにお尋ねください。

※状況により、会場や指導者が変更になる場合がございます。

※教室開催中は会場の一部または全てがご使用できません。あらかじめご了承ください