

ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年12月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:25	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45	・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	
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・スイミング基礎 ★ 10:45～11:45	・水中エクササイズ初級 ★ 13:30～14:30		・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45	
	・園児スイミング教室 15:00～16:00	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 ★ 18:30～19:30		・水中エクササイズ中級 ★ 14:30～15:30	
	・ボクシングエクササイズ ★ 19:00～19:45					
8	9	10	11	12	13	14
	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・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	・ブレイクダンス初級 ★ 11:00～12:00
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・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		・のびのびストレッチ 11:30～11:45	・体幹トレーニング ★ 14:30～15:15
	・園児スイミング教室 15:00～16:00		・水中エクササイズ初級 ★ 13:30～14:30		・水中エクササイズ中級 ★ 14:30～15:30	
	・ボクシングエクササイズ ★ 19:00～19:45		・スイミング初級 ★ 18:30～19:30			
15	16	17	18	19	20	21
・ストリートダンス初級 ★ 11:00～12:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:25	・園児スイミング教室 10:00～10:15	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・体幹トレーニング ★ 14:30～15:15
・サーキットトレーニング ★ 13:30～14:00	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・スイミング基礎 ★ 10:45～11:45	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45		・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45	
	・ボクシングエクササイズ ★ 19:00～19:45	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ初級 ★ 13:30～14:30		・水中エクササイズ中級 ★ 14:30～15:30	
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 ★ 18:30～19:30			
22	23	24	25	26	27	28
・ストリートダンス初級 ★ 11:00～12:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・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	・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	
・サーキットトレーニング ★ 13:30～14:00	・園児スイミング教室 13:00～14:00		・水中エクササイズ初級 ★ 13:30～14:30		・水中エクササイズ中級 ★ 14:30～15:30	
	・ボクシングエクササイズ ★ 19:00～19:45		・スイミング初級 ★ 18:30～19:30			
29	30	31				

- …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