

ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年7月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・園児スイミング教室 13:00~14:00	・スイミング基礎 10:45~11:45 ★	・園児スイミング教室 10:00~10:15	・園児スイミング教室 10:00~10:15	・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 ★
	・園児スイミング教室 15:00~16:00	・園児スイミング教室 12:00~13:00	・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	・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 ★	・南部町水中運動倶楽部 14:30~15:30	・水中エクササイズ初級 13:30~14:30 ★		・のびのびストレッチ 11:30~11:45	
			・スイミング初級 18:30~19:30 ★		・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 ★	
7	8	9	10	11	12	13
・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	・園児スイミング教室 10:00~10:15	・園児スイミング教室 10:00~10:20	
・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	・園児スイミング教室 12:00~13:00	・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	
	・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	・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 ★			
14	15	16	17	18	19	20
		・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	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 ★
		・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	
		・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 ★		・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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
	・ボクシングエクササイズ 19:00~19:45 ★			・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	
28	29	30	31			
・ストリートダンス初級 11:00~12:00 ★	・ボクシングエクササイズ 19:00~19:45 ★					
・サーキットトレーニング 13:30~14:00 ★						

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

※☆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