

令和3年度第3期盛岡市余熱利用健康増進センター自主事業日程表

自主事業日程表(プール)

コース	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スイミングクリニックⅠ	火	10:30～11:30										
アクアエクササイズⅠ		13:30～14:30										
幼児水泳教室		15:00～16:00	1/18	1/25	2/1	※2/7	2/15	2/22	3/1	※3/7	3/15	3/22
小学生(初級)		16:30～17:30										
スイミングクリニックⅡ		19:00～20:00										
成人初心者水泳教室	水	10:30～11:30										
アクアエクササイズⅡ		11:30～12:30										
スイミングクリニックⅢ		13:30～14:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
幼児水泳教室		15:00～16:00										
小学生(初級)		16:30～17:30										
アクアエクササイズⅢ	木	10:30～11:30										
幼児水泳教室		14:45～15:45										
小学生(初級)		16:00～17:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17
小学生チャレンジコース		17:00～18:00										
スイミングクリニックⅣ		19:00～20:00										
アクアウォーキング	金	10:30～11:30										
幼児水泳教室		15:00～16:00	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
小学生(初級)		16:30～17:30										
※選べるレッスン	週1回		やさしいピラティス・よくばり健康塾2・はじめて太極拳・身体も心もリフレッシュ・アクアエクササイズⅠ・ストレッチング・香る朝ヨガ・アクアエクササイズⅡ・エアロビクス・よくばり健康塾・リラックスお昼ヨガ・シェイプアップボクシング・やさしいピラティス・ダンスエアロ・ZUMBA(ズンバ)の中から1週間に1つ好きな教室を選んでください。									

※毎月第2火曜日に開催の教室は、ゆびあす休館日の為、前日の月曜日に行います。