

# 令和4年度 第4期 全教室スケジュール

## 【教室申込開始日】

こども教室(スイム、キッズダンス、こども体育):11月29日(火)~

おとな教室(スイム、スタジオ):12月5日(月)~

種目名	曜日	1	2	3	4	5	※6	7	8	9	10	11	※12
		幼児スイム教室 小学生スイム教室	火曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
【火~金】 幼児(15:30~) 小①(16:30~) 小②(17:30~)	水曜日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
	木曜日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
	金曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
【土】 幼児(14:30~) 小①(15:30~) 小②(16:30~)	土曜日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	はじめてスイム (10:15~10:45)	月曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
おとな水泳教室 (11:00~12:00)	火曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
アクアウォーキング (13:20~13:50)	金曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
おとな水泳教室 (14:00~15:00)	土曜日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
アクアウォーキング (10:20~10:50)	日曜日	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
おとな水泳教室 (11:00~12:00)	月曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27

※ 幼児・小学生①②のスイム教室は 6回目・12回目に「進級テスト」をおこないます。

種目名	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
こども体育教室 【小学生】(16:30~) 【場所】(アリーナ)	水曜日	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	/	
キッズダンス教室 【幼児】 (16:30~) 【小学生】 (17:30~)	木曜日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16		
ヨガセラピー教室 (9:30~10:30)	月曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	4期は11 回教室に なります
バレトン教室 (10:45~11:45)	火曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
コーディネーション トレーニング教室 (10:00~11:00)	水曜日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	/	
体幹 トレーニング教室 (9:30~10:30)	木曜日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16		
エアロピクス教室 (10:45~11:45)	金曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	/	
ダンスエアロ (19:00~20:00)	土曜日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11		
ゆがみリセット ①(9:30~10:30) ②(10:45~11:45)	日曜日	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
軽運動教室 (9:50~10:35)	月曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
ヨガ教室 (10:45~11:45)	火曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
太極拳 (10:45~11:45)	水曜日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

- ヨガセラピーへの振替はできません。
- ■ は祝日ですが、教室を実施します。
- やむをえず日程を変更する場合がございます。予めご了解ください。
- 4期は月曜日おとな水泳教室・ヨガセラピーは日程の都合上、11回教室になります。
- こども体育教室の1回目は、12月21日(水)になります。お間違えのないようにお越しください。