

プログラムもリニューアル！詳細は裏面へ！！

保土ヶ谷プール教室

教室の申込方法

申込用紙の記入 (3/30 締切) → 4/1 館内掲示にて抽選発表！ 申込場所：保土ヶ谷プール
 申込期間：3/25(月)～3/30(土) 受付時間：午前 10 時 30 分～午後 15 時 30 分

水泳教室スケジュール表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	全10回	全8回	全11回	全11回	全11回	全11回	全10回
9:05 ～ 10:05		ロングロングクロール		ロングロングクロール		小学A 小学B	幼児スイミング (45分) 小学A
10:15 ～ 11:15	中級スイム 初めてのメドレー	アクアビクス初級	初めてのバタフライ のんびりメドレー	シニア初中級 50m泳ごう！初級	スタンドアップエクサ	小学B 小学C	小学B 小学C
11:25 ～ 12:25	のんびり背泳ぎ & 平泳ぎ 上級スイム	アクアビクス中級	初めてのメドレー 50m泳ごう！上級	初級スイム 初めてのバタフライ	スタンドアップエクサ	幼児スイミング (45分) シニアクロール 初級スイム	
12:35 ～ 13:35	50m泳ごう！上級 ガンガン泳ごう！	水中ウォーキング (45分)	シニア初中級 シニアクロール	上級スイム ガンガン泳ごう！	初心者スイム 初級スイム	中級スイム のんびりメドレー	
13:45 ～ 14:45	スタンドアップエクサ		初心者スイム のんびり背泳ぎ & 平泳ぎ	スタンドアップエクサ	50m泳ごう！初級 中級スイム	水中ウォーキング (45分)	
15:00 ～ 15:45	幼児スイミング	幼児スイミング	幼児スイミング	幼児スイミング	幼児スイミング		
15:55 ～ 16:55	幼児スイミング (45分) 小学A	幼児スイミング (45分) 小学A	幼児スイミング (45分) 小学A	幼児スイミング (45分) 小学A	幼児スイミング (45分) 小学A		
16:55 ～ 17:55	小学B 小学C	小学B 小学C	小学B 小学C	小学B 小学C	小学B 小学C		

スタジオ教室スケジュール表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	全10回	全8回	全11回	全11回	全11回
午前					
	スロージョギング & 筋トレ教室 (10:00～11:00)	ファンクショナル サーキット (9:00～12:00)	ヨガピラティス (10:00～11:00)	バリエーションエアロ (9:30～10:30)	ヨガピラティス (10:00～11:00)
	スロージョギング & ダイエット教室 (11:15～12:15)		シェイプアップ ピラティス (11:30～12:30)	フラダンス (11:00～12:00)	シェイプアップ ピラティス (11:30～12:30)
午後		スロージョギング & ダイエット教室 (12:30～13:30)	エアロボクシング (12:30～13:30)	姿勢改善教室 (12:30～13:30)	
	リラックスヨガ (13:30～14:30)	姿勢改善教室 (13:45～14:45)	骨盤体操 (13:45～14:45)	スロージョギング & 筋トレ教室 (13:45～14:45)	

保土ヶ谷プール

横浜市保土ヶ谷区狩場 238-3
 指定管理者 KSSC 横浜ウォータースポーツプロモーション

TEL : 070-6485-3323