

松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」令和4年度第1期 水泳教室時間割表

令和4年 10月11日(火)～12月22日(木) 開催

	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	18:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
火		らくらくバランス体操 伊藤									中級 ワンポイント 増田								
						水中 ダンベルピクス 増田				中級 クロール&背泳ぎ 森									
水		初級 クロール&背泳ぎ 伊藤									初級バタフライ 森								
						ウォーキング & 転ばん体操 福島				中級 タイムでスイム 森									
木		中級4種目マスタース 増田									中級 平泳ぎ&バタフライ 増田								
						アクアZUMBA 徳森				初級背泳ぎ 森									
金		ノンストレススイム 増田									初級クロール 森								
						初級 はじめて水泳 伊藤				初級平泳ぎ 森									
土																			

●申込期間・・・令和4年9月5日(月)から令和4年9月14日(水)

※先着順ではありません。

●申込方法・・・はがき、カルスポネットもしくはプール事務所にて直接申し込み

●どのコースも週1回の10回コースです。

●申し込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。

●対象年齢はいずれの教室も18歳以上です。

●運動強度の強いコースもあります。皆様の判断において受講し、体の不調が感じられる時にはいつでも運動を中止してください。