

2025年 10月分【プール無料レッスン】

※ 10月分予約開始日 9/30(火) 17：30  
※ 11月分予約開始日 10/31(金) 17：30

| 月         | 火                                  | 水                                   | 木                                  | 金                                | 土  | 日                                  |
|-----------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----|------------------------------------|
| 休館日       |                                    | 1<br>11:30~11:50<br>リズムアクア（佐々木）     | 2<br>9:30~10:00<br>アクアトレーニング（利根川）  | 3<br>13:05~13:35<br>★初めてクロール（奥山） | 4  | 5<br>15:00~15:20<br>アクアウォーキング（竹中）  |
|           |                                    | 13:05~13:35<br>★レベルアップ（奥山）          | 12:30~13:00<br>★アクアパワー（佐々木）        | 20:00~20:30<br>★足ひれスイム（吉野）       |    |                                    |
|           |                                    |                                     | 20:00~20:30<br>アクアトレーニング（佐々木）      |                                  |    |                                    |
| 6<br>休館日  | 7<br>9:40~10:00<br>アクアウォーキング（竹中）   | 8<br>11:30~11:50<br>リズムウォーキング（秋山）   | 9<br>9:30~10:00<br>アクアダンス（利根川）     | 10                               | 11 | 12<br>13:00~13:30<br>チャレンジ背泳ぎ（奥山）  |
|           | 12:30~13:00<br>★アクアダンス（利根川）        | 13:05~13:35<br>★25Mクロール（田部井）        | 12:30~13:00<br>★アクアトレーニング（佐々木）     |                                  |    |                                    |
|           | 13:00~13:30<br>★初めて背泳ぎ（長谷川）        |                                     | 20:00~20:30<br>アクアミット（秋山）          | 20:00~20:30<br>★レベルアップ（相澤）       |    |                                    |
| 13<br>周年祭 | 14<br>9:40~10:00<br>Aichi（秋山）      | 15                                  | 16<br>9:40~10:00<br>アクアウォーキング（田部井） | 17                               | 18 | 19<br>15:00~15:30<br>アクアトレーニング（有我） |
|           | 12:30~13:00<br>★アクアトレーニング（利根川）     | 13:05~13:35<br>★初めてバタフライ（田部井）       | 12:30~13:00<br>★アクアミット（佐々木）        | 13:05~13:35<br>★チャレンジクロール（吉野）    |    |                                    |
|           | 13:00~13:30<br>★25M平泳ぎ（吉野）         |                                     | 20:00~20:30<br>アクアダンス（秋山）          |                                  |    |                                    |
| 20<br>休館日 | 21<br>9:30~10:00<br>アクアダンス（有我）     | 22<br>11:30~11:50<br>アクアウォーキング（田部井） | 23<br>9:30~10:00<br>アクアトレーニング（佐々木） | 24                               | 25 | 26<br>13:00~13:30<br>足ひれスイム（長谷川）   |
|           | 12:30~12:50<br>アクアウォーキング（竹中）       | 13:05~13:35<br>★水慣れクラス（長谷川）         | 12:30~13:00<br>★アクアコンディショニング（佐々木）  |                                  |    |                                    |
|           | 13:00~13:30<br>★25M背泳ぎ（相澤）         |                                     | 20:00~20:30<br>★アクアパワー（有我）         | 20:00~20:30<br>★レベルアップ（相澤）       |    |                                    |
| 27<br>休館日 | 28<br>9:30~10:00<br>アクアトレーニング（利根川） | 29<br>11:30~11:50<br>Aichi（佐々木）     | 30<br>9:40~10:00<br>アクアウォーキング（竹中）  | 31                               |    |                                    |
|           | 12:30~13:00<br>★アクアミット（有我）         | 13:05~13:35<br>★チャレンジ平泳ぎ（奥山）        | 12:30~13:00<br>★アクアダンス（有我）         | 13:05~13:35<br>★初めて平泳ぎ（吉野）       |    |                                    |
|           | 13:00~13:30<br>★チャレンジバタフライ（長谷川）    |                                     | 20:00~20:30<br>★アクアコンディショニング（佐々木）  | 20:00~20:30<br>★25Mバタフライ（相澤）     |    |                                    |



