

2025年 11月分【プール無料レッスン】

※ 11月分予約開始日 10/31(金) 17:30

※ 12月分予約開始日 11/30(日) 17:30

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

