

教室・プログラム総合時間割表 (2020年 10月～)

教室定員制 有料講座名 (色つき) カッコ( )実施時間 ★の数=難度

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
プール	月					13:30~(45) スイム& ウォーキング ★		16:00~ 幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム					
	火							16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム	18:00~ 児童D スイム				
	水		10:30~ ベビースイム					15:00~ 幼児XA 幼児XB スイム	16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム	18:00~ 児童D スイム			
	木		10:30~(60) 機能改善教室 ★			13:30~(45) やさしい 水泳 ★		16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム					
	金							15:00~ 幼児XA 幼児XB スイム	16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム	18:00~ 児童D スイム	19:00~(60) 機能改善教室 ★		
	土		10:30~ ベビースイム 幼児A	11:30~ 幼児B スイム	12:30~ 児童C スイム			14:30~ 自閉症児の 水中運動						
	日・祝		10:30~(60) パラスイム											※祝日は有料子供教室があります。

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
スタジオ	月		11:00~12:00 いきいき エアロ ★		13:00~13:45 かんたん エアロ ★							19:30~20:30 ヨガ夜 ★	
	火			11:15~12:15 らくらく 健康体操 ★		13:00~14:00 やさしい ピラティス ★							
	水			11:00~11:45 かんたん エアロ ★		13:00~14:00 ヨガ朝昼 ★							
	木	9:30~10:45 気功・太極拳 ★ (なだっこ広間)	11:00~12:00 フラメンコ & ス トレッチ ★★			14:00~14:45 かんたん エアロ ★						19:30~20:30 ヨガ夜 ★	
	金		11:00~12:00 やさしいエアロ & ストレッチ ★			14:00~15:00 たのしいエアロ ★★							
	土		10:30~11:30 ヨガ朝昼 ★										
	日・祝												

コロナ対策

※ マスク着用の上ご来館ください  
※ 手の消毒をお願いいたします

みんなでコロナに勝ちましょう！ご協力をお願いいたします

大人教室は、祝日休講です。「大人有料教室スケジュール」を確認願います。

● 営業時間 ● 予定休日 第3土曜日  
平日 10-22時まで (4月~9月)  
平日 10-21時まで (10月~3月)  
日曜・祝祭日は 10-18時まで(年間)  
休館日: 毎月第3土曜日  
年末年始(12月29日~1月3日)  
■岡山市ウエルポートなださき■  
電話 086-363-5055 (プール直通)  
ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

総合時間割表