

教室・プログラム総合時間割表 (2022年 4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 ★		15:40~ 準備	16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム				
	火			12:00~(45) 水泳教室 ★★~				15:40~ 準備	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	10:10~ 準備	10:30~ ベビースイム		12:00~(45) アクアピクス ★~			14:40~ 準備	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★		15:40~ 準備	16:00~ 幼児A・幼児B スイム	17:00~ 児童C スイム				
	金			11:05~(45) アクアピクス ★~	12:00~(45) 水泳教室 ★★~			14:40~ 準備	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	10:10~ 準備	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		14:10~ 準備	14:30~ 自閉症児の 水中運動						
	日	10:10~ 準備	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 ★~(なだっこ)				14:30~15:15 やさしい エアロ ★					19:30~20:30 ヨガ夜 ★	
	火		11:00~12:00 らくらく 健康体操 ★		13:30~14:15 かんたん エアロ △★	14:30~15:30 やさしい ピラティス ★~					19:30~20:30 燃焼系エアロ ★★~		
	水		11:00~11:45 やさしい エアロ ★				14:30~15:30 ヨガ朝屋 ★						
	木	10:15~11:30 気功・太極拳 ★~ (なだっこ)	11:00~12:00 フラメンコ &ストレッチ ★~			14:30~15:15 かんたん エアロ △★						19:30~20:30 ヨガ夜 ★	
	金		11:00~12:00 いきいき エアロ ★~(なだっこ)				14:30~15:30 たのしい エアロ ★~					19:30~20:30 燃焼系エアロ ★★~	
	土		10:30~11:30 ヨガ朝屋 ★										
	日・祝												

コロナ対策

※ マスク着用の上ご来館ください ※ 会話はなるべくお控えください  
※ 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

※子供教室開始20分前から準備を行います。準備開始後からは1.2コースのご利用は出来ません。ご了承ください。

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。

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)

■岡山市ウェルポートなださき■

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