

教室・プログラム総合時間割表 (2023年 10月-3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				12:30~(45) アクアピクス★	13:30~(45) スイム&ウォーキング★		15:40 - 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム				
	火		11:00~ ぼちぼち ウォーキング ★(30)	12:00~(45) 水泳教室 ★★★				15:40 - 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム			
	水	10:10 - 準備	10:30~(60) ベビースイム			13:00~ しっかり ウォーキング ★(30)	13:35~ ぼちぼち 3泳法 ★~(30)	14:40 - 準備	15:00~(60) 幼児XA 幼児XB スイム	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム		
	木		10:30~(60) 機能改善教室 ★	11:35~ 遊泳快 ★~(30)		13:30~(45) やさしい 水泳★		15:40 - 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム				
	金		10:30~ 基礎から の水泳 ★(30)	11:05~(45) アクアピクス ★~	12:00~(45) 水泳教室 ★★★			14:40 - 準備	15:00~(60) 幼児XA 幼児XB スイム	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム	19:00~(60) 機能改善教室 ★	
	土	準備	10:15~(60) ベビースイム 幼児A	11:15~(60) 幼児B スイム	12:15~(60) 児童C スイム		13:40 - 準備	14:00~(60) パラスイム 初級	15:00~(60) パラスイム 中級					
	日										※祝日は 子供教室開講 大人教室休講 (カレンダー参照)			

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
スタジオ	月		11:00~(60) いきいき エアロ ★	12:10 - ストレッチ		14:00 - ストレッチ	14:30~(45) やさしい エアロ ★	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ	19:30~(60) ヨガ夜 ★	
	火		11:00~(60) らくらく 健康体操 ★	12:10 - ストレッチ		13:30~(45) かんたん エアロ ★	14:30~(60) やさしい ピラティス ★~	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ	19:30~(60) 燃焼系エアロ ★★★	
	水		11:00~(45) やさしい エアロ ★	12:10 - ストレッチ		14:00 - ストレッチ	14:30~(60) ヨガ朝屋 ★	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ		
	木	10:15~(75) 氣功・太極拳 ★~ (なだっこ)	11:00~(60) フィットネス フラメンコ ★~	12:10 - ストレッチ		14:00 - ストレッチ	14:30~(45) かんたん エアロ ★	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ	19:30~(60) ヨガ夜 ★	
	金		11:00~(60) いきいき エアロ ★~	12:10 - ストレッチ		14:00 - ストレッチ	14:30~(60) たのしい エアロ ★~	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ	19:30~(60) オリジナル レッスン ★★★	
	土		10:30~(60) ヨガ朝屋 ★	12:00 - ストレッチ				15:00 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ		
	日・祝			12:00 - ストレッチ				15:00 - ストレッチ			※祝日は 大人教室休講 (カレンダー参照)		

無料教室	※~ウォーキング	★ ぼちぼち歩く しっかり歩く みんなで楽しく歩きましょう。いろんな歩き方ありますよ。	無料教室 7月8月は 休講です
	※ぼちぼち3泳法	★ 10月:平泳ぎ 11月:クロール 12:背泳ぎ 1:平泳ぎ 2:クロール 3:背泳ぎ	
有料教室	※基礎からの水泳	★ 水慣れからクロール程度	別途申込み が必要と なります
	※遊泳快	★~ 各週で泳ぐ遊ぶを繰り返します。	
※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。			
※大人教室開始10分前から準備を行います。準備開始後からスタジオのご利用は出来ません。ご了承ください。			

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 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