

# 成人スクール スケジュール

2025年4月～6月

## 成人スイム / (月4回)

振替受付開始日	
4月クラス	4/2(水)20:30～
5月クラス	4/30(水)20:30～
6月クラス	5/28(水)20:30～
<b>■休講日</b> 4/2(水)・4/29(火)・5/3(土)～5/6(火)・5/30(金) ※4/29(火)【特別振替対応】 お手数ですが、翌々月までにご自身でお振替をお取りください。	

2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
3/30	3/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
3月度クラス 3/30(日)～4/1(火)						

2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
6/1	6/2	6/3				

2025年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1				

5/30(金)は休講です。

### 振替について

- 欠席の連絡はレッスン前までをお願い致します。
  - 振替は月に4回可能です。欠席分は翌々月の最終レッスンまでにお取りください。
  - 振替受付はレッスン開始30分前までにフロント又はお電話にてお手続きください。
  - 一度振替をお取りした後の日付変更はできませんのでご了承下さい。
- ※ご在籍の級より、上の級への振替は致しかねます。予めご了承ください。  
 (例) ○ 中級→中級、中級→初級  
 × 中級→上級

## アクアリメイクボディ / (月4回) (火曜日 10:30～11:35)

プールで行う水中運動プログラム「アクアリメイクボディ」。姿勢の崩れからくる肩こり、腰痛・膝痛、むくみ、冷え性などを、水の特性を使って改善していきます。



2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
3/30	3/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
※4月度クラス 4/8(火)～						

2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
※5月度クラス 5/13(火)～						

2025年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1				
※6月度クラス 6/10(火)～						

## トライアスロン / (月4回) (水曜日 20:10～21:40)

フォームを整えることは一流選手にも必要なベーシックな練習法です。泳ぎ方を見直し、スキルアップをはかります。また、プールではないアウトドアでの環境で泳ぐオープンウォーター・スイム(OWS)のスキルもじっくりと練習します。



2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
3/30	3/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
※4/2(水)は休講です。						

2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
※5/5(水)は休講です。						

2025年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 卓球スクール / (月4回) (月曜日 15:15～16:45)

卓球の指導資格を持った指導員が基本の姿勢や打法をわかりやすく説明しながら練習します。



2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
※4/2(水)は休講です。						

2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
※5/5(月)は休講です。						

2025年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## フラダンス / (月2回) (金曜日 15:15～16:45)

フラ世界大会優勝経験ある講師が、基礎から丁寧に指導致します。フラをもっと楽しみたい方、ステキに踊りたい方、初心者の方も大歓迎です。笑顔で踊って心も体もリフレッシュしましょう。



2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
3/30	3/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					