

# 平成30年度 教室受講カレンダー

12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
2	3 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	4	5 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	6 水泳 上 アクア 水泳 初 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	7 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	8 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
9	10 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	11	12 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	13 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	14 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	15 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
16	17 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	18	19 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	20 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	21 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	22 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
23	24	25	26 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	27 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	28	29
30	31					

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
6	7 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	8	9 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	10 水泳 上 アクア 水泳 初 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ) ヨーガ	11 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	12 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
13	14	15	16 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	17 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	18 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	19 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
20	21 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	22	23 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	24 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	25 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	26 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
27	28	29	30	31		
	記録会					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	14 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	15 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	16 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
17	18 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	19	20 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	21 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	22 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	23 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
24	25 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	26	27 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	28 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	29	30

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	2 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
3	4 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	5	6 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	7 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	8 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	9 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
10	11 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	12	13 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	14 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	15 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	16 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
17	18 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	19	20 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	21 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	22 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	23 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
24	25 ヨーガ 水泳 中 水運(基本) 簡スト&水運 マスターズ(初) マスターズ(中)	26	27 水泳 中 水運(初&シヨ) 水泳 上 水運(持久力) 水泳 初 水運(基本)	28 水泳 上 アクア 水泳 初 水運(筋トレ) 水泳 中 水泳 上 アクア ヨーガ	29 マスターズ(初) マスターズ(中) 水泳 中 水泳 上 水運(筋トレ)	30 水泳 初 水運(基本) 水運(持久力)
31						

プール利用の教室			
水泳教室 「初級」	水	18:30~19:20	定員 8名
	木	13:30~14:20	
	土	10:00~10:50	
水泳教室 「中級」	月	10:00~10:50	定員 10名
	水	10:00~10:50	
	木	18:30~19:20	
水泳教室 「上級」	金	13:30~14:20	定員 10名
	水	13:30~14:20	
	木	10:00~10:50	
水泳教室 「マスターズ(初級)」	金	18:30~19:20	定員 10名
	月	18:30~19:20	
水泳教室 「マスターズ(中級)」	金	10:00~10:50	定員 10名
	月	19:30~20:20	
	金	11:00~11:50	

プール利用の教室			
水中運動教室 「基本編」	月	11:00~11:45	定員 20名
	水	19:30~20:15	
	土	11:00~11:45	
水中運動教室 「筋トレ編」	木	14:30~15:15	定員 20名
	金	19:30~20:15	
水中運動教室 「持久力編」	水	14:30~15:15	定員 20名
	土	19:30~20:15	
水中運動教室 「ウォーキング&ジョギング編」	水	11:00~11:45	定員 20名
	金	14:30~15:15	
	木	11:00~11:45	
アクアピクス	木	19:30~20:15	定員 20名
	水	19:30~20:15	

軽運動場利用の教室			
ヨーガ教室	月	10:00~11:00	定員 20名
	木	19:00~20:00	

軽運動場及びプール利用の教室			
簡単ストレッチ &水中運動教室	月	13:30~14:30	定員 20名

問合せ先

ユープル(塩竈市温水プール)

TEL: 022-363-4501

※日程等の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。  
各教室30分前から受付開始となります。