

# 12月 プールレッスン日程表

更新日: 2024年1月9日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】「水中ららく運動教室」にて、天候不良のため(降雪予報)12/21開催分は2/29に変更となりました。					
				1	2
					キッズスイミング 土①・②・③
				水慣れスイミング キッズスイミング	
				大人のスイミング教室	
4	5	6	7	8	9
休館日		大人のスイミング教室	水中ららく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
			木曜水慣れスイミング 無料体験会	水慣れスイミング	
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
		(前期分) アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
11	12	13	14	15	16
ウォーク&ストレッチ	(前期分) アクアピクス	大人のスイミング教室	水中ららく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング	水慣れスイミング		水慣れスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
18	19	20	21	22	23
ウォーク&ストレッチ	アクアピクス	大人のスイミング教室	<del>水中ららく運動教室</del>		キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング	水慣れスイミング		水慣れスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
25	26	27	28	29	30
ウォーク&ストレッチ		大人のスイミング教室		休館日	休館日
	水慣れスイミング	水慣れスイミング			
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング		
	アクア&ウォーキング				

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

# 1月 プールレッスン日程表

更新日: 2024年1月9日

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
休館日	休館日	休館日			キッズスイミング 土①・②・③	
					水慣れスイミング キッズスイミング	
					大人のスイミング教室	
			8	9	10	11
	アクアピクス	大人のスイミング教室	水中ららく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③	
	水慣れスイミング	水慣れスイミング		水慣れスイミング		
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング		
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室		
15	16	17	18	19	20	
ウォーク&ストレッチ	アクアピクス	大人のスイミング教室	水中ららく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③	
	水慣れスイミング	水慣れスイミング		水慣れスイミング		
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング		
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室		
22	23	24	25	26	27	
ウォーク&ストレッチ	<del>アクアピクス</del>	大人のスイミング教室	水中ららく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③	
	水慣れスイミング	水慣れスイミング		水慣れスイミング		
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング		
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室		
29	30	31				
ウォーク&ストレッチ	アクアピクス	大人のスイミング教室				
	水慣れスイミング	水慣れスイミング				
キッズスイミング ジュニアスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング				
		アクア&ウォーキング				

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

## 2月 プールレッスン日程表

更新日: 2024年1月9日

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			水中らくらく運動教室		キッズスイミング 土①・②・③
				水慣れスイミング キッズスイミング	
			キッズスイミング	大人のスイミング教室	
5	6	7	8	9	10
休館日	アクアビクス	大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
12	13	14	15	16	17
ウォーク&ストレッチ		大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
19	20	21	22	23	24
ウォーク&ストレッチ	アクアビクス	大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室		キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
26	27	28	29		
ウォーク&ストレッチ	アクアビクス	大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室		
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング		
キッズスイミング ジュニアスイミング		アクア&ウォーキング			

### ■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

エコスパ佐世保 TEL0956-20-1012 佐世保市大塔町1036-1

## 3月 プールレッスン日程表

更新日: 2024年1月9日

月	火	水	木	金	土
				1	2
				腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
				水慣れスイミング キッズスイミング	
				大人のスイミング教室	
4	5	6	7	8	9
休館日		大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室		キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
11	12	13	14	15	16
ウォーク&ストレッチ		大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
	アクアビクス				
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
18	19	20	21	22	23
ウォーク&ストレッチ	アクアビクス	大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室	腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	
キッズスイミング ジュニアスイミング				大人のスイミング教室	
25	26	27	28	29	30
ウォーク&ストレッチ	アクアビクス	大人のスイミング教室	水中らくらく運動教室		
	水慣れスイミング キッズスイミング	水慣れスイミング キッズスイミング	キッズスイミング		
キッズスイミング ジュニアスイミング		アクア&ウォーキング			

### ■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

エコスパ佐世保 TEL0956-20-1012 佐世保市大塔町1036-1