

8月 プールレッスン日程表

更新日: 2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		大人のスイミング教室	(4-7月分) 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	
7	8	9	10	11	12
休館日		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	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	
	14	15	16	17	18
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		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	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	
21	22	23	24	25	26
ウォーク&ストレッチ	アクビクス	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		アクア&ウォーキング		大人のスイミング教室	
28	29	30	31	【臨時休講】アクア&ストレッチのクラスにて、8/14開催分は臨時休講となりました。 【日程変更】アクア&ウォーキングのクラスにて、8/9開催分は12/6に変更されました。	
ウォーク&ストレッチ	アクビクス		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				
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。

9月 プールレッスン日程表

更新日: 2023年8月20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	アクビクス	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	
	11	12	13	14	15
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
	アクビクス				
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		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
		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
	アクビクス				
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		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	アクビクス	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。

10月 プールレッスン日程表

更新日: 2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ウォーク&ストレッチ	アクビクス	大人のスイム教室	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
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		アクア&ウォーキング		大人のスイム教室	
9	10	11	12	13	14
休館日	休館日	休館日	休館日	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	
				大人のスイム教室	
16	17	18	19	20	21
ウォーク&ストレッチ	アクビクス	大人のスイム教室	水中らくらく運動教室		キッズスイミング 土①・②・③
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		アクア&ウォーキング		大人のスイム教室	
23	24	25	26	27	28
ウォーク&ストレッチ		大人のスイム教室	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
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		アクア&ウォーキング		大人のスイム教室	
30	31				
	アクビクス				
	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					

■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。

11月 プールレッスン日程表

更新日: 2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		大人のスイム教室	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	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		大人のスイム教室	
6	7	8	9	10	11
休館日	休館日	大人のスイム教室	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	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		大人のスイム教室	
13	14	15	16	17	18
ウォーク&ストレッチ	アクビクス	大人のスイム教室	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
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		アクア&ウォーキング		大人のスイム教室	
20	21	22	23	24	25
ウォーク&ストレッチ	アクビクス	大人のスイム教室		腰痛 膝痛機能改善 ①・②	キッズスイミング 土①・②・③
キッズスイミング ジュニアスイミング	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	
		アクア&ウォーキング		大人のスイム教室	
27	28	29	30		
ウォーク&ストレッチ	アクビクス		水中らくらく運動教室		
キッズスイミング ジュニアスイミング	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		
		アクア&ウォーキング			
		12月6日			
		アクア&ウォーキング			