

# 海浜温水プール予定表

## 令和5年 1月

| 日       | 月         | 火       | 水               | 木                 | 金  | 土  |
|---------|-----------|---------|-----------------|-------------------|----|----|
| 1<br>休館 | 2<br>休館   | 3<br>休館 | 4               | 5                 | 6  | 7  |
| 8       | 9<br>通常営業 | 10      | 11<br>健康シェイプアップ | 12<br>ワンポイントアドバイス | 13 | 14 |
| 15      | 16<br>休館  | 17      | 18              | 19<br>ワンポイントアドバイス | 20 | 21 |
| 22      | 23<br>休館  | 24      | 25              | 26<br>ワンポイントアドバイス | 27 | 28 |
| 29      | 30<br>休館  | 31      |                 |                   |    |    |

◇ 午前の部 (9:00~12:00) 午後の部 (1:00~5:00) 夜間の部 (6:00~9:00) ◇

★健康シェイプアップ教室 (水曜日: 19:00~20:00)  
※ 事前に申し込まれた方を対象としております。

★ワンポイントアドバイス教室 (木曜日: 10:00~10:50) 入場者自由参加

★ピラティス教室 (火曜日: 18:30~19:30) ※ 多目的室 10日、17日、24日、31日

★ヨガ教室 (金曜日: 18:30~19:30) ※ 多目的室 13日、20日、27日

※ 教室開催時は専用コースを設けますので、一般利用の方は他のコースをご利用下さい。