

## 2025年度 第1期プールプログラム日程表

月曜		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

月曜 (ステップアップ)		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

火曜		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24

火曜 (ステップアップ・ウォーク&エクササイズ)		全9回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	

水曜		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18

木曜		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19

木曜 (アクアダンス・アクアウォーク)		全9回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	

金曜		全10回							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20