

浜松市北部水泳場

**【2026年度 短期プログラム日程表】**

曜日	プログラム名	時間	実施回数	日程		
				1	2	3
月曜日	アクアシェイプ	10:00～10:45	2	7/6	7/13	
	ひざ腰機能改善水中運動	11:00～11:30	2	7/6	7/13	
	バレトン	13:00～13:30	2	7/6	7/13	
	ステップアップスイム	19:15～20:15	3	6/29	7/6	7/13
火曜日	トータルスイム	11:00～12:00	3	6/30	7/7	7/14
水曜日	アクアシェイプ	10:00～10:45	3	7/1	7/8	7/15
	ステップアップスイム	11:00～12:00	3	7/1	7/8	7/15
	レベルアップスイム	11:00～12:00	3	7/1	7/8	7/15
	お手軽スイム	19:15～20:00	3	7/1	7/8	7/15
木曜日	アクアエクササイズ	19:30～20:15	3	7/2	7/9	7/16
金曜日	機能改善水中ウォーキング	10:00～10:30	3	7/3	7/10	7/17
	からだリセット	10:50～11:20	3	7/3	7/10	7/17
	ベーシックスイム	11:00～12:00	3	7/3	7/10	7/17
	レベルアップスイム	11:00～12:00	3	7/3	7/10	7/17
	バランスボール	11:30～12:00	3	7/3	7/10	7/17
	ひざ腰機能改善水中運動	12:20～12:50	3	7/3	7/10	7/17
	アクアサーキット	19:30～20:15	3	7/3	7/10	7/17