



下福島プール 教室カレンダー

2026年10、11月度（レッスンは8回です）

10月度（10/2～10/28）							
日	月	火	水	木	金	土	
				1 休館日	2 1回目	3 1回目	1週目 青色
							2週目 緑色
4 1回目	5 1回目	6 1回目	7 1回目	8 休館日	9 2回目	10 2回目	3週目 オレンジ
							4週目 ピンク
11 2回目	12 休講日	13 2回目	14 2回目	15 休館日	16 3回目	17 3回目	継続期間 12,1月度へ継続は
							10月2日（金）～
18 3回目	19 3回目	20 3回目	21 3回目	22 休館日	23 4回目	24 4回目	21日（水）まで。
25 4回目	26 4回目	27 4回目	28 4回目	29 休館日	30 5回目	31 5回目	クラス変更は10月10日（土）～ 31日（土）まで。（先着順）

11月度（10/30～11/25）							
日	月	火	水	木	金	土	
					10月30日 5回目	10月31日 5回目	5週目 青色
							6週目 緑色
1 5回目	2 5回目	3 5回目	4 5回目	5 休館日	6 6回目	7 6回目	7週目 オレンジ
8 6回目	9 6回目	10 6回目	11 6回目	12 休館日	13 7回目	14 7回目	スイミングテスト 8週目 ピンク
15 7回目	16 7回目	17 7回目	18 7回目	19 休館日	20 8回目	21 8回目	12,1月新規申込開始は 11月8日（日）9時30分～
22 8回目	23 8回目	24 8回目	25 8回目	26 休館日	27 12月度	28 12月度	子ども水泳ABC10時30分～
29 12月度	30 12月度						

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	大人 きらっと！体操 ボールエクササイズ ストレッチチューブヨガ ヨガ 昭和歌謡 はじめての美エクササイズ トータルボディケア	ボールDEピラティス ピラティス&ウォーキング ボディバランス	太極拳 卓球教室A きらっと！体操 卓球教室B ヨガ 背骨コンディショニング	太極拳 ZUMBA フラダンス ベリーダンス ヨガ	ピラティス&ウォーキング ヨガ	
子ども	子ども体操AB ロックダンス	子ども体操ABCD	キッズバレエB	キッズバレエC	キッズダンスABC ビームスポーツBC	子ども空手AB キッズバレエA
プール	大人 大人水泳（初級）	大人水泳（中級）	大人水泳（中級）		レベルアップ4泳法	
子ども	ベビースイミング リトルスイミング 子ども水泳ABC-1	ベビースイミング リトルスイミング 子ども水泳ABC-2	リトルスイミング 子ども水泳ABC-3	ベビースイミング リトルスイミング 子ども水泳ABC-5	ベビースイミング リトルスイミング 子ども水泳ABC-6	

下福島プール



TEL 06-6444-3450（木曜日休館日）