

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2023年. 6月度》 6月1日～30日

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
プール プログラム			プール プログラム			プール プログラム			プール プログラム		
									11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30
						10:30～11:00			おしえてクロール	すいすいクロール	がんばれスイム
						アクアビクス			黒田	萩原	高橋
						関川			休憩 5分		
11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	休憩 10分			11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05
おしえてクロール	すいすいクロール	スイムコンディション	おしえてクロール&背泳ぎ	がんばれマスターズ	がんばれマスターズ	11:10～11:40	11:10～11:40	11:10～11:40	おしえて背泳ぎ	おしえて平泳ぎ	すいすい平泳ぎ
萩原	北村	小菅	高橋	小菅	小菅	おしえてクロール	500m～	のんびりスイム	高橋	黒田	萩原
						近藤	北村	黒田	休憩 5分		
休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分					12:10～12:40
11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05	11:50～12:20			11:45～12:15	11:45～12:15	11:45～12:15			シェイプアップ
おしえて平泳ぎ	おしえてバタフライ	がんばれバタフライ	ウォーキング&ジョギング			おしえて背泳ぎ	おしえてバタフライ	すいすい背泳ぎ			萩原
北村	萩原	小菅	関川			黒田	近藤 萩原	北村			
☆館内消毒作業の為、退館時間は各利用時間15分後となります。遊泳後は速やかに退館してください。											
19:30～20:00	19:30～20:00		19:30～20:00			19:30～20:00			19:30～20:00	19:30～20:00	
おしえて背泳ぎ	500m～		アクアビクス			シェイプアップ			おしえてクロール	すいすいクロール	
萩原	近藤		藤平			萩原			近藤	小菅	
			休憩 5分			20:00～20:30	20:00～20:30		20:00～20:30	20:00～20:30	
20:00～20:30	20:00～20:30		20:05～20:35	20:05～20:35		おしえてクロール	500m～		おしえてバタフライ	がんばれバタフライ	
おしえてクロール	すいすい平泳ぎ		おしえてクロール	がんばれ4種目		萩原	小菅		近藤	小菅	
萩原	近藤		近藤	萩原							
休憩 5分											
20:35～21:05											
流水ウォーキング(110円)											
萩原											
ご利用 21:00 退館 21:15			ご利用 21:00 退館 21:15			ご利用 21:00 退館 21:15			ご利用 21:00 退館 21:15		

☆フリースイム・フリーウォーク時間(月・木・金曜日=10:00～14:00 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(火曜日=12:00～14:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(水曜日=10:00～13:30 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(土曜日=10:00～12:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

◎休館日=9日(金) 15日(木) 毎週日曜日