

# 成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2023年. 8月・9月度》 8月28日～9月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		
						10:45～11:15 アクアビクス 関川			11:00～11:30 おしえてクロール 黒田	11:00～11:30 すいすいクロール 萩原	11:00～11:30 がんばれスイム 高橋
休憩 5分			休憩 5分			休憩 10分			休憩 5分		
11:00～11:30 おしえてクロール 萩原	11:00～11:30 すいすいクロール 北村	11:00～11:30 スイムコンディショニング 小菅	11:00～11:45 おしえてクロール&背泳ぎ 高橋	11:00～11:45 がんばれマスターズ 小菅	11:25～11:55 おしえてクロール 近藤	11:25～11:55 500m～ 北村	11:25～11:55 のんびりスイム 黒田	11:35～12:05 おしえて背泳ぎ 高橋	11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 黒田	11:35～12:05 すいすい平泳ぎ 萩原	
休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分		
11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 北村	11:35～12:05 おしえてバタフライ 萩原	11:35～12:05 がんばれバタフライ 小菅	11:50～12:20 ウォーキング&ジョギング 関川		12:00～12:30 おしえて背泳ぎ 黒田	12:00～12:30 おしえてバタフライ 近藤 萩原	12:00～12:30 すいすい背泳ぎ 北村			12:10～12:40 シェイプアップ 萩原	
<b>☆青葉台小学校プール利用の為、昼間 木曜日の開館時間10時15分、退館時間14時15分とさせていただきます。</b>											
<b>☆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。</b>											
19:30～20:00 おしえて背泳ぎ 萩原	19:30～20:00 500m～ 近藤		19:30～20:00 アクアビクス 藤平		19:30～20:00 シェイプアップ 萩原			19:30～20:00 おしえてクロール 近藤	19:30～20:00 すいすいクロール 小菅		
休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分		
20:00～20:30 おしえてクロール 萩原	20:00～20:30 すいすい平泳ぎ 近藤		20:05～20:35 おしえてクロール 近藤	20:05～20:35 がんばれ4種目 萩原	20:00～20:30 おしえてクロール 萩原	20:00～20:30 500m～ 小菅		20:00～20:30 おしえてバタフライ 近藤	20:00～20:30 がんばれバタフライ 小菅		
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(月曜日・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(木曜日) = 10:15～14:15 / 18:30～20:30 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 = 8日(金) 23日(土) 毎週日曜日