

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年. 2月度》 2月1日～2月29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 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 500M 高橋(博) |
| | | | | | | 10:30～11:00 アクアビクス 関川 | | | 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 高橋(博) | 11:00～11:30 スイムコンディション 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 | | 休憩 10分 | | | 11:35～12:05 おしえて背泳ぎ 高橋(博) | 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 | | | 11:10～11:40 おしえてクロール 近藤 | 11:10～11:40 がんばれ4種目 萩原 | 11:10～11:40 のんびりスイム 黒田 | 休憩 5分 | | |
| 11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 萩原 | 11:35～12:05 おしえてバタフライ 高橋(博) | 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 | | | 休憩 5分 | | | | | 12:10～12:40 シェイプアップ 萩原 |
| | | | | | | 11:45～12:15 おしえて背泳ぎ 黒田 | 11:45～12:15 おしえてバタフライ 近藤 | 11:45～12:15 すいすい背泳ぎ 萩原 | | | |
| ☆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 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 | |
| 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 | | 休憩 5分 | | | 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 | |
| 休憩 5分 | | | 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 | | | | | | | |
| 20:35～21:05 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・木曜日・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(土曜日) = 10:00～12:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

◎休館日 = 15日(木)23日(金) 毎週日曜日