

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年. 4月度》 4月6日～4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		
									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)
									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 すいすいクロール背泳ぎ 高橋(博)	11:00～11:45 がんばれマスターズ 小菅				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								
									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 すいすい平泳ぎ 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	
			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・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=16日(火)・29日(月) 毎週日曜日