

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年9月10月度》 9月26日～10月31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
									おしえてクロール	すいすいクロール	500M
									黒田	萩原	高橋(博)
									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	すいすいクロール背泳ぎ	がんばれマスターズ	11:55～12:25	11:55～12:25	11:55～12:25	おしえて背泳ぎ	おしえて平泳ぎ	すいすい背泳ぎ
萩原	高橋(博)	小菅	高橋	高橋(博)	小菅	おしえてクロール	のんびりスイム	がんばれ スイム	高橋(博)	黒田	萩原
休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分		
11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05	11:50～12:20			休憩 5分					12:10～12:40
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			12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00			シェイプアップ
萩原	高橋(博)	小菅	関川			おしえて背泳ぎ	おしえてバタフライ	すいすい平泳ぎ			萩原
						太田	黒田	小菅			
★小学校水泳指導の為、木曜日の入館、プログラム開始時間が変わります。お間違えのない様、ご利用下さい。											
★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	
20:00～20:30	20:00～20:30		休憩 5分			20:00～20:30	20:00～20:30		20:00～20:30	20:00～20:30	
おしえてクロール	すいすい平泳ぎ		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	
萩原	近藤		おしえてクロール	がんばれ4種目		萩原	近藤		近藤	小菅	
			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・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=11:00～14:00 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

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

◎休館日=9/13(金) 16(月) 28(土) 10/2(水) 24(木) 29(火) 毎週日曜日