

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2025年. 7月度》 7月1日～7月21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		
						10:30～11:00 アクアピクス 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 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	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 すいすい背泳ぎ 萩原
休憩 5 分			休憩 5 分			11:10～11:40 おしえてクロール 小菅	11:10～11:40 がんばれスイム 太田	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 太田	11:45～12:15 おしえてバタフライ 黒田	11:45～12:15 すいすい平泳ぎ 小菅			
☆小学校水泳指導の為、10日・17日の木曜日は指導終了次第入館となります。ご協力おねがいたします。											
☆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 アクアピクス 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4種目 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～ 近藤		20:00～20:30 おしえてバタフライ 近藤	20:00～20:30 すいすい背泳ぎ 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・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＝小学校水泳指導終了後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（土曜日＝10:00～12:30 ／ 18:30～20:30 閉館 21:00）

◎休館日＝ 3(木) 9(水) 15(火) 毎週日曜日