成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2025年11月度》 11月1日~11月30日

月曜日 プール プログラム			水曜日 プール プログラム			木曜日 プール プログラム			金曜日 プール プログラム		
	i i	i İ		; 	i I	10:30	~11:00		おしえてクロール	すいすいクロール	500M
	1			: 		アクア	ピクス		黒 田	萩 原	高 橋(博)
						関	Л			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	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:40	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)	 果田	萩原
休 蘭 5 分			休 憩 5 分			小 菅	黒田	太田		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		11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15	1	į	シェイプアップ
萩 原	高 橋(博)	小 菅	関	Л		おしえて背泳ぎ	おしえてバタフライ	すいすい平泳ぎ		į	萩原
		1		:	<u> </u>	太田	: 果田	小 菅		i	
		 	 	() () 田時間15					 		
		☆退	 - <i></i> 館時間は各和 <i></i>				は速やかに		 さい。		
19:30~20:00	19:30~20:00	☆退		利用時間15 ~ _{20:00}	分後となりま				19:30~20:00	19:30~20:00	
	19:30~20:00 500m~	☆退		~20:00	分後となりま	5す。遊泳後	は速やかに			19:30~20:00 すいすいクロール	
		☆退	19:30 <i>-</i>	~20:00	分後となりま	す。遊泳後 19:30- シェイ:	は速やかに ~20:00		19:30~20:00	1	
おしえて 背泳ぎ 萩 原	500m~	☆退	19:30 <i>-</i>	~20:00 ピクス		す。遊泳後 19:30- シェイ:	は速やかに ~20:00		19:30~20:00 おしえてクロール	すいすいクロール	
おしえて 背泳ぎ 萩 原	500m~ 近 藤	☆退	19:30- アクア 藤	~20:00 ピクス 平	分後となりま	す。遊泳後 19:30・ シェイン **	は速やかに ~20:00 プアップ 原		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤	すいすいクロール 小 昔	
おしえて背泳ぎ 萩 原 20:00~20:30	500m~ 近藤 20:00~20:30	☆退	19:30- アクア 藤 休 願	~20:00 ピクス 平 5 分	分後となりま	す。遊泳後 19:30/ シェイ: ** 20:00~20:30	は速やかに ~20:00 プアップ 原 20:00~20:30		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤 20:00~20:30	すいすいクロール 小 昔 20:00~20:30	
おしえて背泳ぎ 萩原 20:00~20:30 おしえて4種目 萩原	500m~ 近藤 20:00~20:30 すいすい平泳ぎ	☆退	19:30- アクア 藤 休 憩 20:05~20:35	~20:00 ピウス 平 5 分 20:05~20:35	分後となりま	す。遊泳後 19:30- シェイ: ** 20:00~20:30 おしえてクロール	は速やかに ~20:00 プアップ 原 20:00~20:30 500m~		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤 20:00~20:30 おしえてパタフライ	すいすいクロール 小 昔 20:00~20:30 すいすい背泳ぎ	
おしえて背泳ぎ 萩原 20:00~20:30 おしえて4種目 萩原 休 煎	500m~ 近藤 20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 近藤	☆退	19:30- アクア 藤 休 憩 20:05~20:35 おしえてクロール	~20:00 ピクス 平 5 分 20:05~20:35 がんばれ4種目	分後となりま	す。遊泳後 19:30- シェイ: ** 20:00~20:30 おしえてクロール	は速やかに ~20:00 プアップ 原 20:00~20:30 500m~		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤 20:00~20:30 おしえてパタフライ	すいすいクロール 小 昔 20:00~20:30 すいすい背泳ぎ	
おしえて背泳ぎ 萩原 20:00~20:30 おしえて4種目 萩原 休 憩 20:35	500m~ 近藤 20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 近藤 5 分	☆退	19:30- アクア 藤 休 憩 20:05~20:35 おしえてクロール	~20:00 ピクス 平 5 分 20:05~20:35 がんばれ4種目	分後となりま	す。遊泳後 19:30- シェイ: ** 20:00~20:30 おしえてクロール	は速やかに ~20:00 プアップ 原 20:00~20:30 500m~		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤 20:00~20:30 おしえてパタフライ	すいすいクロール 小 昔 20:00~20:30 すいすい背泳ぎ	
20:00~20:30 おしえて4種目 萩 原 休 蘭 20:35 流水ウォーキ	近藤 20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 近藤 5 分 ~21:05	☆退	19:30- アクア 藤 休 憩 20:05~20:35 おしえてクロール	~20:00 ピクス 平 5 分 20:05~20:35 がんばれ4種目	分後となりま	す。遊泳後 19:30- シェイ: ** 20:00~20:30 おしえてクロール	は速やかに ~20:00 プアップ 原 20:00~20:30 500m~		19:30~20:00 おしえてクロール 近藤 20:00~20:30 おしえてパタフライ	すいすいクロール 小 昔 20:00~20:30 すいすい背泳ぎ	

☆フリースイム・フリーウォーク時間(月・木・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=11月3日(月祝)・11日(火)・22日(土) 毎週日曜日