

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2025年12月度》 12月1日～12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 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 おしえてクロール青泳ぎ 高橋	11:00～11:45 すいすいクロール青泳ぎ 高橋(博)	11:00～11:45 がんばれマスターズ 小菅	休 憩 1 0 分			11:35～12:05 おしえて青泳ぎ 高橋(博)	11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 黒田	11:35～12:05 すいすい青泳ぎ 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 のんびりスイム 黒田	11:10～11:40 がんばれ スイム 太田	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 おしえて青泳ぎ 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			
☆冬休み短期水泳教室13:00から開催の為、24(水)・25(木)・26(金)のプール退館時刻を13:00とさせていただきます。											
19:30～20:00 おしえて青泳ぎ 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 すいすい青泳ぎ 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・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＝ 5(金)・15(月)・30(火)・31(水) 毎週日曜日

◎年末年始休館日＝ 12/30(火)～1/4(日)