

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2026年1月度》 1月1日～1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 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			11:00～11:30 おしえてクロール 萩原		
休憩 5分			休憩 5分			休憩 10分			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			11:35～12:05 おしえて背泳ぎ 高橋(博)		
11:00～11:45 おしえてクロール 高橋			11:00～11:45 すいすいクロール 高橋(博)			11:00～11:45 がんばれマスターZ 小菅			11:00～11:30 おしえてクロール 黒田		
11:10～11:40 おしえてクロール 小菅			11:10～11:40 すいすいクロール 黒田			11:10～11:40 のんびりスイム 太田			11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 黒田		
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 がんばれスイム 小菅			11:35～12:05 すいすい背泳ぎ 萩原		
10:30～11:00 アクアピクス 関川			休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分		
12:10～12:40 シェイプアップ 萩原			休憩 5分			休憩 5分			休憩 5分		

☆退館時間は各利用時間15分後となります。ご協力の程お願いいたします。

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 萩原	19:30～20:00 500m～ 近藤	19:30～20:00 おしえてクロール 萩原	19:30～20:00 すいすいクロール 小菅	19:30～20:00 おしえてバタフライ 近藤	19:30～20:00 すいすい背泳ぎ 小菅	19:30～20:00 おしえて背泳ぎ 萩原	19:30～20:00 すいすいクロール 高橋(博)
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	20:05～20:35 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～ 近藤	20:00～20:30 おしえてクロール 萩原	20:00～20:30 すいすい背泳ぎ 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											
20:35～21:05 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		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=1日(木)・2日(金)・3日(土)・24日(土)毎週日曜日