

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	11:00～11:30	11:00～11:30
						10:30～11:00			おしえてクロール	すいすいクロール	500M
						アクアビクス			黒田	萩原	高橋(博)
						関川			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)	黒田	萩原
	休憩 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			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			
☆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	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4種目	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	すいすい背泳ぎ	
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	
	休憩 5 分		近藤	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＝1日(木)・2日(金)・3日(土)・24日(土)毎週日曜日