

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2026年8月度》 8月1日～8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 1 0 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 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 小菅			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			
☆夏休み短期水泳教室 3期 8/4(火)～8/7(金) 4期 8/18(火)～8/21(金) 10時30分入館です。											
☆夏休み短期水泳教室期間の木曜日 8/6日・8/20日のMHプログラムは 11:00～11:30 11:40～12:10 12:15～12:45に変更となります。											
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 がんばれバタフライ 小菅	
			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= 13日(木) 14日(金) 15日(土) 17(月) 毎週日曜日