

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2022年. 9月度》 9月1日～30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	スイスイクロール 北村	11:00～11:45	おしえてクロール&背泳ぎ 高橋	11:00～11:45	かんぱねスイム 小菅
11:35～12:05	おしえて背泳ぎ 萩原	11:35～12:05	500m～ 近藤	11:10～11:40	おしえてクロール 黒田 近藤	11:10～11:40	おしえて背泳ぎ 高橋
20:00～20:30	おしえてバタフライ 萩原	20:00～20:30	スイスイ平泳ぎ 近藤	11:45～12:15	おしえてバタフライ 黒田 近藤 萩原	11:45～12:15	おしえて平泳ぎ 黒田
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
感染拡大防止の為、3密を回避、更衣(ロッカー)室内での『滞在時間短縮』『マスク着用』をお願い致します。							
☆館内消毒作業の為、退館時間は各利用時間15分後となります。遊泳後は速やかに退館してください。							
19:30～20:00	おしえて背泳ぎ 萩原	19:30～20:00	500m～ 近藤	19:30～20:00	スイスイクロール 萩原	19:30～20:00	おしえて背泳ぎ 近藤
20:00～20:30	おしえてバタフライ 萩原	20:00～20:30	スイスイ平泳ぎ 近藤	20:00～20:30	おしえてクロール 萩原	20:00～20:30	おしえて平泳ぎ 近藤
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

☆リースイム・ウオーケーション時間 (月・木・金曜日) = 10:00～14:00 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

☆リースイム・ウオーケーション時間 (火曜日) = 11:30～14:00 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

☆リースイム・ウオーケーション時間 (水曜日) = 10:00～13:30 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

☆リースイム・ウオーケーション時間 (土曜日) = 10:30～12:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

◎休館日 = 毎週日曜日

9/8(木) 9/19(月) 9/23(金)