

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				
						10:30~11:00 アクアピクス 関川			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 がんばれスイム 高橋		
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 北村	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 がんばれマスターズ 小菅	休憩 10分			休憩 5分					
休憩 5分			休憩 5分			11:10~11:40 おしえてクロール 黒田 近藤	11:10~11:40 500m~ 北村	11:10~11:40 のんびりスイム 萩原	休憩 5分				
11:35~12:05 おしえて平泳ぎ 北村	11:35~12:05 おしえてバタフライ 黒田	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 おしえて背泳ぎ 黒田	11:45~12:15 おしえてバタフライ 近藤 萩原	11:45~12:15 すいすい背泳ぎ 北村						
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 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 近藤	19:30~20:00 すいすいクロール 小菅				
20:00~20:30 おしえてバタフライ 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~ 小菅		20:00~20:30 おしえて平泳ぎ 近藤	20:00~20:30 がんばれバタフライ 小菅				
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=11:30~14:00 / 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=10:30~12:30 / 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)