

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年. 8月度》 8月1日～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		
									11:15～11:45 おしえてクロール 黒田	11:15～11:45 すいすいクロール 萩原	11:15～11:45 500M 高橋(熙)
						11:15～11:45 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	11:15～12:00 おしえてクロール背泳ぎ 高橋	11:15～12:00 すいすいクロール背泳ぎ 高橋(博)	11:15～12:00 がんばれマスターズ 小菅	休 憩 1 0 分			11:50～12:20 おしえて背泳ぎ 高橋(博)	11:50～12:20 おしえて平泳ぎ 黒田	11:50～12:20 すいすい背泳ぎ 萩原
休 憩 5 分			休 憩 5 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	12:05～12:35 ウォーキング&ジョギング 小菅								12:25～12:55 シェイプアップ 萩原
						12:30～13:00 おしえて背泳ぎ 黒田	12:00～12:30 おしえてバタフライ 小菅	12:00～12:30 すいすい平泳ぎ 萩原			
☆短期教室7/23～8/23屋間のMHは短期教室臨時プログラム11:00入館です。お間違えのない様、ご利用下さい。											
☆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 おしえてクロール 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	
休 憩 5 分			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		休 憩 5 分			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		

☆フリースイム・フリーウォーク時間(月曜日=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・木・金曜日=11:00～14:00 / 18:30～21:00 閉館 21:30)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(土曜日=10:00～12:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

◎休館日=8/13(火)～17(土) 毎週日曜日