

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年9月度》 9月12日～9月25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		
						10:45～11:15 アクアビクス 関川					
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 10 分			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)
休 憩 5 分			休 憩 5 分			11:25～11:55 おしえてクロール 小菅	11:25～11:55 のんびりスイム 黒田	11:25～11:55 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 関川			休 憩 5 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
						12:00～12:30 おしえて背泳ぎ 太田	12:00～12:30 おしえてバタフライ 黒田	12:00～12:30 すいすい平泳ぎ 小菅	休 憩 5 分		
									12:10～12:40 シェイプアップ 萩原		

☆小学校水泳指導の為、木曜日の入館が10:30、プログラム開始時間が変わります。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											
20:35～21:05 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・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(木曜日=10:30～14:00 / 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=9月13日(金)・16日(月)・28日(土) 毎週日曜日