

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2024年11月12月度》 11月18日～12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	11:00～11:30	11:00～11:30
						10:30～11:00			おしえてクロール 黒田	すいすいクロール 萩原	500M 高橋(博)
									休憩 5 分		
11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	休憩 10 分			11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05
おしえてクロール 萩原	すいすいクロール 高橋(博)	スイムコンディション 小菅	おしえてクロール背泳ぎ 高橋	すいすいクロール背泳ぎ 高橋(博)	がんばれマスターズ 小菅	11:10～11:40	11:10～11:40	11:10～11:40	おしえて背泳ぎ 高橋(博)	おしえて平泳ぎ 黒田	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	11:35～12:05	11:35～12:05	11:50～12:20			休憩 5 分					12:10～12:40
おしえて平泳ぎ 萩原	おしえてバタフライ 高橋(博)	がんばれバタフライ 小菅	ウォーキング&ジョギング 関川			11:45～12:15	11:45～12:15	11:45～12:15			シェイプアップ 萩原
						おしえて背泳ぎ 太田	おしえてバタフライ 黒田	すいすい平泳ぎ 小菅			
★12/26(木)27(金)28(土)3日間、13:00から冬休み短期水泳教室開催の為、MH屋間の部は12:45退館になります。											
19:30～20:00	19:30～20:00		19:30～20:00			19:30～20:00			19:30～20:00	19:30～20:00	
おしえて背泳ぎ 萩原	500m～ 近藤		アクアビクス 藤平			シェイプアップ 萩原			おしえてクロール 近藤	すいすいクロール 小菅	
20:00～20:30	20:00～20:30		休憩 5 分			20:00～20:30	20:00～20:30		20:00～20:30	20:00～20:30	
おしえてクロール 萩原	すいすい平泳ぎ 近藤		20:05～20:35	20:05～20:35		おしえてクロール 萩原	500m～ 近藤		おしえてバタフライ 近藤	がんばれバタフライ 小菅	
休憩 5 分			おしえてクロール 近藤	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=11/23(土) 12/18(水) 毎週日曜日

◎年末年始休館日= 12/29(日)～1/3(金)