

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2026年2月度》 2月1日～2月28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 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	10:30～11:00 アクアピクス 関川	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	休憩 5分	休憩 5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 小菅	11:10～11:40 のんびりスイム 黒田	11:10～11:40 がんばれスイム 太田	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	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	11:45～12:15 おしえて背泳ぎ 太田	11:45～12:15 おしえてバタフライ 黒田	11:45～12:15 すいすい平泳ぎ 小菅					12:10～12:40 シェイプアップ 萩原	

☆退館時間は各利用時間15分後となります。ご協力の程お願いいたします。

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4種目 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 すいすい背泳ぎ 近藤
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		
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					

☆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=2月11日(水) 毎週日曜日