

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2022年. 12月度》 12月1日～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 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
						10:30～11:00 アクアビクス 関川			休 憩 5 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 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 1 0 分			11:35～12:05 おしえて背泳ぎ 高橋	11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 黒田	11:35～12:05 すいすい平泳ぎ 萩原
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			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＝10:00～12:30 / 18:30～20:30 閉館 21:00)

◎休館日＝ 毎週日曜日 12/13(火)

◎年末年始休館 12/29(木)～ 1/4(水)