

成人ヘルシー(MH)コースプログラム

《2023年. 1月度》 1月5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		
									11:00～11:30 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						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 おしえてクロール 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 おしえて背泳ぎ 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 おしえてバタフライ 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