

那珂川町屋内水泳場 1月 予定表

12月15日 現在

開館時間	9:00~21:30		
プール利用時間	9:00~12:30 (受付終了12:00) 更衣室退出時間 12:45	13:30~17:00 (受付終了16:30) 更衣室退出時間 17:15	17:30~21:00 (受付終了20:30) 更衣室退出時間 21:15
ジム利用時間	9:00~21:30 (受付終了20:30)		



		プール 教室・団体・専用使用			フロア教室
		午前	午後	夜間	
1/1	木	年	始	休	館 日
1/2	金	年	始	休	館 日
1/3	土	年	始	休	館 日
1/4	日	プールのみ換水休館（トレ利用可能）			【SP】かんたんエクササイズ 14:00~14:30
1/5	月	【SP】泳法1ポイント 14:00~14:30		かんたんエアロ 14:00~15:00 筋膜リリース&ストレッチ 19:00~20:00	
1/6	火	【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30		やさしいヨガ 19:00~20:00	
1/7	水			【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30	
1/8	木	休 館 日			
1/9	金				
1/10	土				
1/11	日				【SP】かんたんエクササイズ 14:00~14:30
1/12	月	【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30			
1/13	火	専用使用(2コース) 11:00~12:00	平泳ぎ教室① 13:40~14:40	小学生水泳教室① 17:40~18:40 クロール教室① 19:00~20:00	はじめてのピラティス 19:00~20:00
1/14	水			小学生水泳教室① 17:40~18:40 平泳ぎ教室① 19:00~20:00	
1/15	木	休 館 日			
1/16	金	水中運動教室① 13:40~14:40			

1/17以降は裏面へ☞

那珂川町屋内水泳場 1月 予定表

12月15日 現在



開館時間	9:00~21:30		
プール利用時間	9:00~12:30 (受付終了12:00) 更衣室退出時間 12:45	13:30~17:00 (受付終了16:30) 更衣室退出時間 17:15	17:30~21:00 (受付終了20:30) 更衣室退出時間 21:15
ジム利用時間	9:00~21:30 (受付終了20:30)		

		プール 教室・団体・専用使用			フロア教室
		午前	午後	夜間	
1/17	土	幼児水泳教室① 9:30~10:30 小学生水泳教室① 10:40~11:40			【SP】かんたんエクササイズ 14:00~14:30
1/18	日		【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30		
1/19	月		初心者水泳教室① 13:40~14:40	小学生水泳教室① 17:40~18:40 小学生平泳ぎ教室① 18:50~19:50	かんたんエアロ 14:00~15:00 筋膜リリース&ストレッチ 19:00~20:00
1/20	火		平泳ぎ教室② 13:40~14:40	小学生水泳教室② 17:40~18:40 クロール教室② 19:00~20:00	やさしいヨガ 19:00~20:00
1/21	水		背泳ぎ教室② 13:40~14:40	小学生水泳教室② 17:40~18:40 平泳ぎ教室② 19:00~20:00	
1/22	木	休 館 日			
1/23	金		水中運動教室② 13:40~14:40		
1/24	土	幼児水泳教室② 9:30~10:30 小学生水泳教室② 10:40~11:40			【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30
1/25	日		【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30		
1/26	月		初心者水泳教室② 13:40~14:40	小学生水泳教室② 17:40~18:40 小学生平泳ぎ教室② 18:50~19:50	かんたんエアロ 14:00~15:00 筋膜リリース&ストレッチ 19:00~20:00
1/27	火		平泳ぎ教室③ 13:40~14:40	小学生水泳教室③ 17:40~18:40 クロール教室③ 19:00~20:00	はじめてのピラティス 19:00~20:00
1/28	水		背泳ぎ教室③ 13:40~14:40	小学生水泳教室③ 17:40~18:40 平泳ぎ教室③ 19:00~20:00	【SP】かんたんエクササイズ 14:00~14:30
1/29	木	休 館 日			
1/30	金	専用使用(2コース) 11:00~12:00	水中運動教室③ 13:40~14:40		
1/31	土	幼児水泳教室③ 9:30~10:30 小学生水泳教室③ 10:40~11:40			【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30
☆お知らせ☆		【SP】→サービスプログラム 30分のショートレッスンとなります。 申込不要、参加費無料、施設使用料必要		予定表掲示後専用使用など予定が入る 可能性があります。ご了承ください。	