那珂川町屋内水泳場　4月　予定表

3月26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）	13：30～17：00 （受付終了16：30）	17：30～21：00 （受付終了20：30）
ジム利用時間	9：00～21：30（受付終了20：30）		

ウェルフルながわ
電話　0287-96-5353
FAX　0287-96-5354
ホームページはこちら

		プール　教室・団体・専用使用			フロア教室
4/1	月				からだほぐし① 19：00～20：00
4/2	火	平泳ぎ教室① 10：00～11：00		小学生水泳教室① （2コース使用） 17：40～18：40	やさしいヨガ① 19：00～20：00
4/3	水		バタフライ① 13：40～14：40	クロール① 19：00～20：00	【SP】いきいきストレッチ 14：30～15：00
4/4	木	休　館　日			
4/5	金		【SP】水中ウォーキング 14：00～14：30		【SP】かんたんエクササイズ 10：30～11：00
4/6	土	小学生背泳ぎ教室① 10：00～11：00			
4/7	日				
4/8	月				からだほぐし② 19：00～20：00
4/9	火			小学生水泳教室② （2コース使用） 17：40～18：40	はじめてのピラティス① 19：00～20：00
4/10	水		バタフライ② 13：40～14：40	クロール② 19：00～20：00	【SP】ストレッチポール 14：30～15：00
4/11	木	休　館　日			
4/12	金		【SP】水中ウォーキング 14：00～14：30		【SP】骨盤エクササイズ 11：00～11：30
4/13	土	小学生背泳ぎ教室② 10：00～11：00			
4/14	日				
4/15	月	専用使用 （2コース使用） 11：00～12：00			からだほぐし③ 19：00～20：00
4/16	火	平泳ぎ教室② 10：00～11：00		小学生水泳教室③ （2コース使用） 17：40～18：40	やさしいヨガ② 19：00～20：00

4/17以降は裏面へ☞

那珂川町屋内水泳場　4月　予定表

3月26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）	13：30～17：00 （受付終了16：30）	17：30～21：00 （受付終了20：30）
ジム利用時間	9：00～21：30（受付終了20：30）		

ウェルフルなかがわ
電話　0287-96-5353
FAX　0287-96-5354
ホームページはこちら

		プール　教室・団体・専用使用			フロア教室
4/17	水		バタフライ③ 13：40～14：40	クロール③ 19：00～20：00	【SP】筋膜リリース 14：30～15：00
4/18	木	休　館　日			
4/19	金		【SP】水中ウォーキング 14：00～14：30		【SP】骨盤エクササイズ 10：30～11：00
4/20	土	小学生背泳ぎ教室③ 10：00～11：00			
4/21	日				
4/22	月	第１期教室　申込開始			からだほぐし④ 19：00～20：00
4/23	火	平泳ぎ教室③ 10：00～11：00		小学生水泳教室④ （2コース使用） 17：40～18：40	はじめてのピラティス② 19：00～20：00
4/24	水	専用使用 10：00～11：00	バタフライ④ 13：40～14：40	クロール④ 19：00～20：00	【SP】ストレッチポール 14：30～15：00
4/25	木	休　館　日			
4/26	金	専用使用 （2コース使用） 11：00～12：00	【SP】水中ウォーキング 14：00～14：30		ボクシングエクササイズ 19：00～20：00
4/27	土	小学生背泳ぎ教室④ 10：00～11：00			
4/28	日				
4/29	月		【SP】背泳ぎ 14：00～14：30		【SP】骨盤エクササイズ 10：30～11：00
4/30	火	平泳ぎ教室④ 10：00～11：00			

☆お知らせ☆

・【SP】→サービスプログラム
（申込不要、参加費無料、施設使用料必要）

・プール更衣室に退出時間ができます。
時間は各退水時間の15分後となりますので
ご理解とご協力お願い致します。

・春の短期教室開催中です。
空きがあり次第、随時募集中。

・R6年度第1期教室を開催します！
4月22日（月）　9時～　申込開始