

那珂川町屋内水泳場 5月 予定表

4月13日 現在



電話 0287-96-5353
FAX 0287-96-5354
ホームページはこちら



| | | | |
|---------|---|--|--|
| 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 | |
| 5/1 | 木 | 休 館 日 | | | |
| 5/2 | 金 | | 短期水中運動④ 13:40~14:40 | 短期小学生教室④ 17:40~18:40 | ボクシングエクササイズ 19:00~20:00 |
| 5/3 | 土 | | | | 【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30 |
| 5/4 | 日 | | 【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30 | | |
| 5/5 | 月 | | | | |
| 5/6 | 火 | 【SP】泳法1ポイント 10:00~10:30 | | | 【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30 |
| 5/7 | 水 | | | | 【SP】おためしピラティス 14:00~14:30 |
| 5/8 | 木 | 休 館 日 | | | |
| 5/9 | 金 | | 【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30 | | |
| 5/10 | 土 | | | | 【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30 |
| 5/11 | 日 | | | | |
| 5/12 | 月 | | 初心者水泳教室① 13:30~14:30 | 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 |
| 5/13 | 火 | 【SP】泳法1ポイント 10:00~10:30 | 平泳ぎ教室① 13:40~14:40 | 小学生水泳教室① 17:40~18:40 | はじめてのピラティス 19:00~20:00 |
| 5/14 | 水 | | バタフライ教室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 | 【SP】おためしピラティス 14:00~14:30 |
| 5/15 | 木 | 休 館 日 | | | |
| 5/16 | 金 | | 水中運動教室① 13:40~14:40 | | ボクシングエクササイズ 19:00~20:00 |

5/17以降は裏面へ👉

那珂川町屋内水泳場 5月 予定表

4月13日 現在



電話 0287-96-5353
FAX 0287-96-5354
ホームページはこちら



| | | | |
|---------|---|--|--|
| 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 | |
| 5/17 | 土 | 幼児水泳教室① 9:30~10:30 | | | 【SP】いきいきストレッチ 14:00~14:30 |
| 5/18 | 日 | | 【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30 | | 【SP】かんたんエクササイズ 10:00~10:30 |
| 5/19 | 月 | | 初心者水泳教室② 13:30~14:30 | 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 |
| 5/20 | 火 | 【SP】泳法1ポイント 10:00~10:30 | 平泳ぎ教室② 13:40~14:40 | 小学生水泳教室② 17:40~18:40 | やさしいヨガ 19:00~20:00 |
| 5/21 | 水 | | バタフライ教室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 | 【SP】おためしピラティス 14:00~14:30 |
| 5/22 | 木 | 休 館 日 | | | |
| 5/23 | 金 | | 水中運動教室② 13:40~14:40 | | |
| 5/24 | 土 | 幼児水泳教室② 9:30~10:30 | | | |
| 5/25 | 日 | | 【SP】水中ウォーキング 14:00~14:30 | | 【SP】かんたんエクササイズ 10:00~10:30 |
| 5/26 | 月 | | 初心者水泳教室③ 13:30~14:30 | 小学生水泳教室③ 17:40~18:40 小学生平泳ぎ教室③ 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 |
| 5/27 | 火 | 【SP】泳法1ポイント 10:00~10:30 | 平泳ぎ教室③ 13:40~14:40 | 小学生水泳教室③ 17:40~18:40 | はじめてのピラティス 19:00~20:00 |
| 5/28 | 水 | | バタフライ教室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 | |
| 5/29 | 木 | 休 館 日 | | | |
| 5/30 | 金 | | 水中運動教室③ 13:40~14:40 | | |
| 5/31 | 土 | 幼児水泳教室③ 9:30~10:30 | | | |
| ☆お知らせ☆ | <p>☆第1期プール教室開催! ☆ 5月12日より第1期プール教室を 開催いたします。 お申込みが必要となりますので 参加希望の方は受付まで!</p> | | | <p>【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</p> | |