

日	曜日	予定行事	場所	一般開放		教室	時間	場所	「水の広場」水泳教室 25mコースは一般利用できません。		トレーニング室
									教室	時間	
1	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ぶっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール		講習会 13:00-14:00
2	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					
3	木			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					講習会 18:00-19:00
4	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					
5	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00	文化ホール		
6	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				一般初心者水泳 18:00-19:00 一般水泳(初・中級) 19:00-20:00	講習会 19:00-20:00
7	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳(初・中級) 11:00-12:00 児童はじめて水泳 (1コースのみ使用可 ※水深90cm)	講習会 13:00-14:00
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
8	火			アリーナ ランニング	19:30-21:30	×	ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	児童はじめて水泳 16:30-17:30 児童はじめてクロール 16:30-17:30	講習会 13:00-14:00
							習字一般	13:30-15:30			
							小学生・習字	15:30-17:00			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30			
9	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半 9:30-10:25 水中歩行10時半 10:30-11:25 児童水泳・中級 17:00-18:00 児童水泳・アドレ 18:00-19:00	講習会 18:00-19:00
							ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00			
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30			
							小学生・習字15時半	15:30-17:00			
10	木			アリーナ 卓球	19:30-21:30	×	小学生・習字17時半	17:30-19:00	文化ホール	一般水泳(初・中級) 13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
							小学生・習字17時半	17:30-19:00			
							小学生・習字17時半	17:30-19:00			
							小学生・習字17時半	17:30-19:00			
11	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコインフラダンス	13:30-14:30	文化ホール	いせいき水中運動 14:00-15:00 児童水泳・中級 17:00-18:00	講習会 19:00-20:00
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
							ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30			
12	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	15:30-17:00	文化ホール	児童はじめて水泳 14:00-15:00 児童はじめてクロール 15:00-16:00 児童水泳・初級 16:00-17:00 児童水泳・中級 17:00-18:00 アクアビクス 19:30-20:30	講習会 19:00-20:00
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
13	日			アリーナ ランニング	12:00-16:00	×	茶室(裏千家流)	13:30-15:30	茶室		講習会 19:00-20:00
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
14	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳(初・中級) 11:00-12:00 児童はじめて水泳 (1コースのみ使用可 ※水深90cm)	講習会 13:00-14:00
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
15	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	児童はじめて水泳 16:30-17:30 児童はじめてクロール 16:30-17:30	講習会 13:00-14:00
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30			
16	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	児童水泳・初級 17:30-18:30 水中歩行9時半 9:30-10:25 水中歩行10時半 10:30-11:25 児童水泳・中級 17:00-18:00 児童水泳・アドレ 18:00-19:00	講習会 18:00-19:00
							ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00			
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30			
							小学生・習字15時半	15:30-17:00			
17	木			アリーナ 卓球	19:30-21:30	×	小学生・習字16時	16:00-17:30	文化ホール	一般水泳(初・中級) 13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
18	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコインフラダンス	13:30-14:30	文化ホール	いせいき水中運動 14:00-15:00 児童水泳・中級 17:00-18:00	講習会 19:00-20:00
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
							ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30			
19	土			アリーナ ランニング	9:00-17:00	×	ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00	文化ホール	アクアビクス 19:30-20:30	講習会 19:00-20:00
							ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00			
							ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00			
							ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00			
20	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○			文化ホール	一般初心者水泳 18:00-19:00 一般水泳(初・中級) 19:00-20:00	講習会 19:00-20:00
21	月			アリーナ ランニング	12:00-18:00	×	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳(初・中級) 11:00-12:00 児童はじめて水泳 (1コースのみ使用可 ※水深90cm)	講習会 13:00-14:00
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
22	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	×	ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	児童はじめて水泳 16:30-17:30 児童はじめてクロール 16:30-17:30	講習会 13:00-14:00
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30			
23	水			アリーナ ランニング	9:00-16:00	×	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	児童水泳・初級 17:30-18:30 水中歩行9時半 9:30-10:25 水中歩行10時半 10:30-11:25 児童水泳・中級 17:00-18:00 児童水泳・アドレ 18:00-19:00	講習会 18:00-19:00
							ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00			
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30			
							小学生・習字15時半	15:30-17:00			
24	木			アリーナ 卓球	19:30-21:30	×	小学生・習字16時	16:00-17:30	文化ホール	一般水泳(初・中級) 13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
							小学生・習字16時	16:00-17:30			
25	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコインフラダンス	13:30-14:30	文化ホール	いせいき水中運動 14:00-15:00 児童水泳・中級 17:00-18:00	講習会 19:00-20:00
							マントラティス	19:30-20:30			
							ZUMBA	20:00-21:00			
							ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30			
26	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	15:30-17:00	文化ホール	児童はじめて水泳 14:00-15:00 児童はじめてクロール 15:00-16:00 児童水泳・初級 16:00-17:00 児童水泳・中級 17:00-18:00 アクアビクス 19:30-20:30	講習会 19:00-20:00
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
							小学生・習字	15:30-17:00			
27	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	茶室(裏千家流)	13:30-15:30	茶室	一般初心者水泳 18:00-19:00 一般水泳(初・中級) 19:00-20:00	講習会 19:00-20:00
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
							茶室(裏千家流)	13:30-15:30			
28	月	<b>休館日</b>									
29	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	児童はじめて水泳 16:30-17:30 児童はじめてクロール 16:30-17:30	講習会 13:00-14:00
							小学生・習字	15:30-17:00			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30			
30	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体操ほくし	10:00-11:00	文化ホール	児童水泳・初級 17:30-18:30 水中歩行9時半 9:30-10:25 水中歩行10時半 10:30-11:25 児童水泳・中級 17:00-18:00 児童水泳・アドレ 18:00-19:00	講習会 18:00-19:00
							ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00			
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30			
							小学生・習字15時半	15:30-17:00			
31	木			アリーナ 卓球	19:30-21:30	×	ワンコインフラダンス	13:30-14:30	文化ホール	一般水泳(初・中級) 13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			
							ワンコインフラダンス	13:30-14:30			