

※9月30日現在(変更になる場合もございます。)

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	木	特別休館日									
2	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール		
3	土	ラピカ読書講座 絵本でSDGs SDGsって何? 17のゴールを絵本で知って みよう! ～近年の発展状況について ～ゴール13と絵本で 探求してみよう!～ 10:00-11:30	第1.2学習室	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30
							ワンコイン ワークアウトピラティス	14:00-15:00	第1.2学習室	児童はじめて水泳13時	13:00-14:00
							ワンコイン 週末リセットピラティス	15:00-16:00	文化ホール	児童はじめて水泳14時	14:00-15:00
4	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○					
5	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし	10:00-11:00	文化ホール	ワンコイン 楽しい水泳	11:00-12:00
		子ども将棋教室	17:30-19:00				第3.4学習室	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30		
6	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆっくリエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	ワンコイン レベルアップ水泳	11:30-12:30
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童はじめて水泳	16:30-17:30		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
7	水			アリーナ ランニング	17:45-20:00	×	踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25
		ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				文化ホール	水中歩行10時半	10:30-11:25		
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00		
8	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	アクアピクス	10:45-11:45
		太極拳	10:00-11:30				文化ホール	一般水泳	13:30-14:30		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				アトリエ				
9	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00
		体幹トレーニング	11:00-12:00				文化ホール	刈っ子水泳部	16:00-17:00		
		ワンコイン ピラティス	19:30-20:30				第1.2学習室	児童水泳・中級	17:30-18:30		
10	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30
							楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房	児童はじめて水泳13時	13:00-14:00
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール	児童はじめて水泳14時	14:00-15:00
11	日			アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	茶連(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00
								児童水泳・初級	16:00-17:00		
								一般水泳	18:00-19:00		
12	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳(メドレー)	19:00-20:00
		マットピラティス	19:30-20:30				第1.2学習室				
13	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00	文化ホール	児童はじめて水泳	16:30-17:30
		ゆっくリエアロビクス	13:30-14:30				文化ホール				
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童水泳・初級	17:30-18:30		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				文化ホール				
		わくわくKids Dance	18:15-19:15				文化ホール				
14	水			アリーナ ランニング	17:45-20:00	×	踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25
		ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				文化ホール	水中歩行10時半	10:30-11:25		
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				文化ホール	児童水泳・メドレー	18:00-19:00		
		ステップエクササイズ	19:30-20:30				文化ホール				
15	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30
		太極拳	10:00-11:30				文化ホール				
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				アトリエ				
16	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体幹トレーニング	11:00-12:00	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00
		ワンコイン ピラティス	19:30-20:30				第1.2学習室	刈っ子水泳部	16:00-17:00		
								児童水泳・中級	17:30-18:30		
17	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30
		ワンコイン ワークアウトピラティス	14:00-15:00				第1.2学習室	児童はじめて水泳13時	13:00-14:00		
		ワンコイン 週末リセットピラティス	15:00-16:00				文化ホール	児童はじめて水泳14時	14:00-15:00		
		ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30				文化ホール	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00		
18	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				児童水泳・初級	16:00-17:00
								一般水泳	18:00-19:00		
19	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし	10:00-11:00	アリーナ	ワンコイン 楽しい水泳	11:00-12:00
		子ども将棋教室	17:30-19:00				第3.4学習室	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30		
		マットピラティス	19:30-20:30				第1.2学習室				
20	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆっくリエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	ワンコイン レベルアップ水泳	11:30-12:30
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童はじめて水泳	16:30-17:30		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
21	水			アリーナ ランニング	17:45-20:00	×	踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	水中歩行10時半	10:30-11:25		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00		
22	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	アクアピクス	10:45-11:45
		太極拳	10:00-11:30				文化ホール	一般水泳	13:30-14:30		
		小・中学生習字17時半	17:30-19:00				アトリエ				
23	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00
		体幹トレーニング	11:00-12:00				文化ホール	刈っ子水泳部	16:00-17:00		
		ワンコイン ピラティス	19:30-20:30				第1.2学習室	児童水泳・中級	17:30-18:30		
24	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	12:00-17:30	×	楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房	トビウオスイミングクラブ	11:45-13:00
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール		
25	日			アリーナ ランニング	9:00-14:30	×	茶連(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	一般水泳	18:00-19:00
								一般水泳(メドレー)	19:00-20:00		
26	月	休館日									
27	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00	文化ホール	児童はじめて水泳	16:30-17:30
		ゆっくリエアロビクス	13:30-14:30				文化ホール				
		わくわくKids Dance	18:15-19:15				文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
28	水			アリーナ ランニング	17:45-20:00	×	ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30	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		
		小学生・習字16時	16:00-17:30				アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00		
29	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	アクアピクス	10:45-11:45
		太極拳	10:00-11:30				文化ホール	一般水泳	13:30-14:30		
		男の茶の湯	19:00-21:00				茶道館				
30	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ネット編みのエコバッグ作り	9:30-11:30	第1.2学習室	誰でも水中運動	14:00-15:00
		体調改善コンディショニング	9:30-10:45				文化ホール				
		体幹トレーニング	11:00-12:00				文化ホール				
31	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ピラティス	19:30-20:30	第1.2学習室	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30
		ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00				文化ホール	児童はじめて水泳13時	13:00-14:00		
		ワンコイン ワークアウトピラティス	14:00-15:00				第1.2学習室	児童はじめて水泳14時	14:00-15:00		
		ワンコイン 週末リセットピラティス	15:00-16:00				文化ホール	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00		
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級	16:00-17:00

14:00
・
19:00

14:00
・
19:00