

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				教室	時間	
1	日		アリーナ	9:00-21:30	○				一般水泳	18:00-19:00	
2	月		アリーナ	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし マットピラティス	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	ワンコイン 美しい水泳 トビウオスイミングクラブ	11:00-12:00 18:15-19:30	
3	火		アリーナ	19:00-21:30 9:00-21:30	× ○	わくわくKids Dance	18:15-19:15	文化ホール			
4	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ピラティス(ビギナー)	10:00-11:00 13:30-14:30	文化ホール 文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25	
			ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	水中歩行10時半	10:30-11:25	
5	木		アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般 太極拳	9:30-11:30 10:00-11:30	アトリエ 文化ホール	アクアピクス	10:45-11:45	
			ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半 ビューティーシェイプヨガ	17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	
6	金		アリーナ	9:00-21:30	○				刈っ子水泳部 児童水泳・中級	16:00-17:00 17:30-18:30	
7	土	はじめての絵本 読み聞かせ講座 10:00-12:00	アトリエ	9:00-21:30	○				トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳13歳 児童はじめて水泳14歳 児童はじめて水泳15歳 児童水泳・初級	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00	
8	日		アリーナ	9:00-21:30	○				一般水泳 一般水泳(モデル)	18:00-19:00 19:00-20:00	
9	月		アリーナ	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし 子ども将棋教室 マットピラティス	10:00-11:00 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール 第3.4学習室 第1.2学習室	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	
10	火		アリーナ	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング ゆっくりエアロピクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 わくわくKids Dance ZUMBA	11:00-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 18:15-19:15 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール アトリエ 文化ホール	ワンコイン レベルアップ水泳 児童はじめて水泳	11:30-12:30 16:30-17:30	
11	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ピラティス(ビギナー)	10:00-11:00 13:30-14:30	文化ホール 文化ホール	水中歩行9時半 水中歩行10時半	9:30-10:25 10:30-11:25	
			ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・モデル	17:00-18:00 18:00-19:00	
12	木		アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般 太極拳 男の茶の湯	9:30-11:30 10:00-11:30 19:00-21:00	アトリエ 文化ホール 茶道館	アクアピクス	10:45-11:45	
			ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半 ビューティーシェイプヨガ	17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	
13	金		アリーナ	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 第1.2学習室	誰でも水中運動 刈っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30	
14	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング バラード キーホルダー作り 楽しい食器づくり ワンコイン ワークアウトピラティス ワンコイン 週末リセットピラティス ワンコイン ZUMBA	10:00-11:00 10:00-12:00 13:30-15:30 14:00-15:00 15:00-16:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室 陶芸工房 第1.2学習室 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳13歳 児童はじめて水泳14歳 児童はじめて水泳15歳 児童水泳・初級	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00	
15	日		アリーナ	9:00-21:30	○	クリスマス ブツダナツツアレンジ 茶道(裏千家流)	10:00-12:00 13:00-15:00	第1.2学習室 茶道館			
16	月		アリーナ	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし 子ども将棋教室 マットピラティス	10:00-11:00 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール 第3.4学習室 第1.2学習室	ワンコイン 美しい水泳 トビウオスイミングクラブ	11:00-12:00 18:15-19:30	
17	火		アリーナ	19:00-21:30	×	ゆっくりエアロピクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 わくわくKids Dance ZUMBA	13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 18:15-19:15 19:30-20:30	文化ホール アトリエ 文化ホール	ワンコイン レベルアップ水泳 児童はじめて水泳	11:30-12:30 16:30-17:30	
18	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ピラティス(ビギナー)	10:00-11:00 13:30-14:30	文化ホール 文化ホール	水中歩行9時半 水中歩行10時半	9:30-10:25 10:30-11:25	
			ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・モデル	17:00-18:00 18:00-19:00	
19	木		アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般 太極拳	9:30-11:30 10:00-11:30	アトリエ 文化ホール	アクアピクス	10:45-11:45	
			ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半	17:30-19:00	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	
20	金		アリーナ	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 第1.2学習室	誰でも水中運動 刈っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30	
21	土		アリーナ	9:00-21:30	○	パワーストーン プレスレット作り ワンコイン 体幹トレーニング ワンコイン ZUMBA	9:30-12:00 10:00-11:00 19:30-20:30	第1.2学習室 文化ホール 文化ホール	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30	
22	日		アリーナ	9:00-21:30	○				一般水泳 一般水泳(モデル)	18:00-19:00 19:00-20:00	
23	月		アリーナ	9:00-21:30	○						
24	火	休館日									
25	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ステップエクササイズ	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・モデル	17:00-18:00 18:00-19:00	
			ランニング	9:00-21:30	○	習字一般	9:30-11:30	アトリエ			
26	木		アリーナ	18:30-21:30	×	男の茶の湯 ビューティーシェイプヨガ	19:00-21:00 19:30-20:30	茶道館 文化ホール	アクアピクス	10:45-11:45	
			ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 第1.2学習室	誰でも水中運動 刈っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30	
27	金		アリーナ	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス 楽しい食器づくり ワンコイン ワークアウトピラティス ワンコイン 週末リセットピラティス ワンコイン ZUMBA	10:00-11:00 10:00-12:00 13:30-15:30 14:00-15:00 15:00-16:00 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 陶芸工房 第1.2学習室 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳13歳 児童はじめて水泳14歳 児童はじめて水泳15歳 児童水泳・初級	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00	
28	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	9:00-21:30	○	茶道(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	一般水泳 一般水泳(モデル)	18:00-19:00 19:00-20:00	
29	日		アリーナ	9:00-21:30	○						
30	月		アリーナ	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし マットピラティス	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	

14:00
・
19:00

14:00
・
19:00