

※11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		トレーニング室
							ワンコイン	ZUMBA			25mコースは一般利用できません。		
				時間	場所	時間					時間		
1	火		アリーナ	19:00-21:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング ゆっくエアロビクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半	文化ホール	11:00-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00	文化ホール	児童はじめて水泳	16:30-17:30	14:00 19:00	
			ランニング	9:00-21:30	○	わくわくKids Dance ZUMBA	文化ホール	18:15-19:15 19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
2	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ピラティス(ビキナー)	文化ホール	10:00-11:00 13:30-14:30 16:00-17:30	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・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	文化ホール	17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・アドレ	17:00-18:00 18:00-19:00		
3	木		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	習字一般 太極拳 小・中学生習字17時半 ビューティーシェイプヨガ	アドリエ 文化ホール アドリエ 文化ホール	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール	アカアビクス 一般水泳	10:45-11:45 13:30-14:30		
4	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 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス	文化ホール	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール	誰でも水中運動 列っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30		
5	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	文化ホール	10:00-11:00	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時 児童はじめて水泳14時 児童はじめて水泳15時	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00		
						ワンコイン ZUMBA	文化ホール	19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級	16:00-17:00		
6	日		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○								
7	月		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし 子ども特設教室 マツピラティス	文化ホール	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 楽しい水泳 トビウオスイミングクラブ	11:00-12:00 18:15-19:30		
8	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 ゆっくエアロビクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 ZUMBA	文化ホール	11:00-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アドリエ 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 児童水泳・初級	11:30-12:30 16:30-17:30 17:30-18:30		
9	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動 ピラティス(ビキナー)	文化ホール	10:00-11:00 13:30-14:30 16:00-17:30	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・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	文化ホール	17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・アドレ	17:00-18:00 18:00-19:00		
10	木		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	習字一般 太極拳 小・中学生習字17時半 男の茶の湯	アドリエ 文化ホール アドリエ 茶道館	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:00-21:00	文化ホール	アカアビクス 一般水泳	10:45-11:45 13:30-14:30		
						ビューティーシェイプヨガ	文化ホール	19:30-20:30	文化ホール				
11	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 体幹トレーニング ワンコイン ピラティス	文化ホール	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	誰でも水中運動 列っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30		
12	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ	16:30-21:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング 楽しい食器つくり 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	文化ホール	10:00-11:00 13:30-15:30 14:00-15:00 15:00-16:00	文化ホール 陶芸工房 第1.2学習室	トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳13時 児童はじめて水泳14時 児童はじめて水泳15時	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00	
			ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ZUMBA	文化ホール	19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級 一般水泳	16:00-17:00 18:00-19:00		
13	日		アリーナ ランニング	9:00-18:30	×	茶道(裏千家流)	茶道館	13:00-15:00	茶道館	一般水泳 一般水泳(アドレ)	18:00-19:00 19:00-20:00		
14	月		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし マツピラティス	文化ホール	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	ワンコイン 楽しい水泳 トビウオスイミングクラブ	11:00-12:00 18:15-19:30		
15	火		アリーナ	19:00-21:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング ゆっくエアロビクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半	文化ホール	11:00-12:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00	文化ホール アドリエ	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		
			ランニング	9:00-21:30	○	わくわくKids Dance ZUMBA	文化ホール	18:15-19:15 19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
16	水		アリーナ	17:45-20:00	×	ピラティス(ビキナー)	文化ホール	13:30-14:30	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	文化ホール	16:00-17:30 17:30-19:00	アドリエ	児童水泳・中級 児童水泳・アドレ	17:00-18:00 18:00-19:00		
17	木		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	太極拳 小・中学生習字17時半 ビューティーシェイプヨガ	文化ホール アドリエ 文化ホール	10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール	アカアビクス 一般水泳	10:45-11:45 13:30-14:30		
18	金		アリーナ ランニング	18:00-21:30	×	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	文化ホール	9:30-10:45 11:00-12:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	誰でも水中運動 列っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:30-18:30		
19	土	はじめての絵本読み 聞かせ講座(実践編) 10:00-12:00	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	文化ホール	10:00-11:00	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時 児童はじめて水泳14時 児童はじめて水泳15時	9:00-12:30 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00	
						ワンコイン ZUMBA	文化ホール	19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・初級 一般水泳 一般水泳(アドレ)	16:00-17:00 18:00-19:00 19:00-20:00	14:00 19:00	
20	日		アリーナ ランニング	9:00-21:30	×								
21	月		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし マツピラティス	文化ホール	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室	ワンコイン 楽しい水泳 トビウオスイミングクラブ	11:00-12:00 18:15-19:30		
22	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 ゆっくエアロビクス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 わくわくKids Dance ZUMBA	文化ホール	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 アドリエ 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 児童水泳・初級	11:30-12:30 16:30-17:30 17:30-18:30		
23	水		アリーナ	17:45-20:00	×	踏み台運動	文化ホール	10:00-11:00	文化ホール				
			ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス(ビキナー)	文化ホール	13:30-14:30	文化ホール				
24	木		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	男の茶の湯	茶道館	19:00-21:00	茶道館				
25	金		アリーナ ランニング	18:00-21:30	×								
26	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	9:00-17:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング 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	文化ホール	10:00-11:00 14:00-15:00 15:00-16:00 19:30-20:30	文化ホール 第1.2学習室 文化ホール	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30	
27	日		アリーナ ランニング	9:00-16:30	×	茶道(裏千家流)	茶道館	13:00-15:00	茶道館	一般水泳 一般水泳(アドレ)	18:00-19:00 19:00-20:00		
28	月		休館日										
29	火		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○							14:00	
30	水		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○							19:00	
31	木		年末休館日										