令和6年12月 かみんぐ 行事日程

日付		25mプール(6・7・8コースは水深調整台コース)								幼児用プール	歩行浴プール	会 議 室
		1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	調整台1(柵側) 6コース	調整台1(柵側) 7コース	調整台2(サイド側) 8コース			
1	日						シュノーミング 15:00~16:00					
							初級水泳教室 18:30~19:20					
2	月	休	館	日								
3	火						基本のクロール 11:30~12:20					椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
									幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
									ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20			
						ジュニアスイミング 15:50~16:50			ジュニアスイミング 15:50~16:50			
						ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 16:50~17:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20					
						水泳協会 19:20~20:00						水泳協会 18:30~19:20
4	水						初級水泳教室 11:30~12:20					骨盤体操 10:20~11:10
					水泳協会 14:00~15:00				水泳協会 13:50~15:00			
					HOS 16:00~16:50		HOS 16:00~16:50		HOS 15:30~16:00			
					ドルフィンB 17:50~18:30	ドルフィンB 17:00~18:30			ドルフィンB 16:50~18:30			
5	木				平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00					ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
									幼児スイミング 15:00~16:00			
									ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20			
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			ドルフィンA2 16:50~17:30			
					水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00			水泳協会 18:50~20:00			気軽にストレッチ 18:00~19:00
6	金						クロール・背泳ぎ初級 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	トータルバランス 14:20~15:20
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
									ドルフィンA1 16:50~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA1 17:00~18:30				ジュニアスイミング 17:00~18:00			
7	土			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15
						ジュニアスイミング 13:00~14:00			ジュニアスイミング 13:00~14:00			子鉄運動教室 11:30~12:20
				つくしんぼの会 14:00~15:00					つくしんぼの会 14:00~15:00			
							ドルフィンD1 16:00~16:50		ドルフィンD1 15:50~16:00			
8	日						シュノーミング 15:00~16:00					
							初級水泳教室 18:30~19:20					子鉄運動教室 17:30~18:20
9	月	休	館	日								
10	火						基本のクロール 11:30~12:20					椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
									幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
									ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20			
						ジュニアスイミング 15:50~16:50			ジュニアスイミング 15:50~16:50			
						ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 16:50~17:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20					
						水泳協会 19:20~20:00						水泳協会 18:30~19:20
11	水						初級水泳教室 11:30~12:20					骨盤体操 10:20~11:10
					水泳協会 14:00~15:00				水泳協会 13:50~15:00			
					HOS 16:00~16:50		HOS 16:00~16:50		HOS 15:30~16:00			
					ドルフィンB 17:50~18:30	ドルフィンB 17:00~18:30			ドルフィンB 16:50~18:30			
12	木				平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00					ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
									幼児スイミング 15:00~16:00			
									ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20			
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			ドルフィンA2 16:50~17:30			
					水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00			水泳協会 18:50~20:00			気軽にストレッチ 18:00~19:00
13	金						クロール・背泳ぎ初級 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	トータルバランス 14:20~15:20
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
									ドルフィンA1 16:50~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA1 17:00~18:30				ジュニアスイミング 17:00~18:00			
14	土			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15
						ジュニアスイミング 13:00~14:00			ジュニアスイミング 13:00~14:00			子鉄運動教室 11:30~12:20
							シュノーミング 15:00~16:00		ドルフィンD1 15:50~16:00			
							ドルフィンD1 16:00~16:50					
15	日			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20					
16	月	休	館	日								
17	火						基本のクロール 11:30~12:20					椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
									幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
									ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20			
						ジュニアスイミング 15:50~16:50			ジュニアスイミング 15:50~16:50			
						ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 16:50~17:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20					
						水泳協会 19:20~20:00						水泳協会 18:30~19:20
18	水						初級水泳教室 11:30~12:20					骨盤体操 10:20~11:10
					水泳協会 14:00~15:00				水泳協会 13:50~15:00			
					HOS 16:00~16:50		HOS 16:00~16:50		HOS 15:30~16:00			
					ドルフィンB 17:50~18:30	ドルフィンB 17:00~18:30			ドルフィンB 16:50~18:30			
19	木				平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00					ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
									幼児スイミング 15:00~16:00			
									ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20			
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			ドルフィンA2 16:50~17:30			
					水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00			水泳協会 18:50~20:00			気軽にストレッチ 18:00~19:00
20	金						クロール・背泳ぎ初級 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	トータルバランス 14:20~15:20
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
									ドルフィンA1 16:50~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA1 17:00~18:30				ジュニアスイミング 17:00~18:00			
21	土			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15
						ジュニアスイミング 13:00~14:00			ジュニアスイミング 13:00~14:00			子鉄運動教室 11:30~12:20
				つくしんぼの会 14:00~15:00					つくしんぼの会 14:00~15:00			
							ドルフィンD1 16:00~16:50		ドルフィンD1 15:50~16:00			
22	日			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			
							シュノーミング 15:00~16:00					
							初級水泳教室 18:30~19:20					
23	月	休	館	日								
24	火						基本のクロール 11:30~12:20					椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
									幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
									ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20			
						ジュニアスイミング 15:50~16:50			ジュニアスイミング 15:50~16:50			
						ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 16:50~17:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20					
						水泳協会 19:20~20:00						水泳協会 18:30~19:20
25	水						初級水泳教室 11:30~12:20					骨盤体操 10:20~11:10
					水泳協会 14:00~15:00				水泳協会 13:50~15:00			
					HOS 16:00~16:50		HOS 16:00~16:50		HOS 15:30~16:00			
					ドルフィンB 17:50~18:30	ドルフィンB 17:00~18:30			ドルフィンB 16:50~18:30			
26	木					平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50					ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
									幼児スイミング 15:00~16:00			
				ジュニアスイミング 16:00~17:00					ジュニアスイミング 16:00~17:00			
				ジュニアスイミング 17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			ドルフィンA2 16:50~17:30			
27	金						クロール・背泳ぎ初級 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	トータルバランス 14:20~15:20
						ジュニアスイミング 16:00~17:00			ジュニアスイミング 16:00~17:00			
						ジュニアスイミング 17:00~18:00			ジュニアスイミング 17:00~18:00			
28	土			HOS 10:00~10:50			HOS 11:00~11:50		HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15
						ジュニアスイミング 13:00~14:00			ジュニアスイミング 13:00~14:00			子鉄運動教室 11:30~12:20
29	日	休	館	日								
30	月											
31	火											
日付		1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	8コース	幼児用プール	歩行浴プール	会 議 室

12月14日(土) ★北斗市小中学生無料開放★ 午前10時から午後12時まで 対象:市内在住の小中学生

- 各コースに団体利用等が入っている場合は、利用できないことがありますので、ご協力願います。
- 午後5時以降の小学生以下、午後6時以降の中学生の利用については、クラブの指導者または保護者同伴でなければ利用できません。
- 毎月第3土曜日は「市内小中学生」無料開放日となっています。