



令和7年4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	6コース	7コース	8コース			
1 火						基本のクロール 11:30~12:20		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50			椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
2 水						初級水泳教室 18:30~19:20					骨盤体操 10:20~11:10
3 木						HOS 16:00~16:50		HOS 15:30~16:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	腰痛体操 10:50~11:40
4 金						平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00	幼児スイミング 15:50~16:00 ジュニアスイミング 16:00~17:00			腕組にストレッチ 18:00~19:00 トータルバランス 14:20~15:20
5 土						HOS 10:00~10:50	HOS 11:00~11:50	HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15 子供運動指導 11:30~12:20
6 日						つくしんぼの食 14:00~16:00	ジュニアスイミング 18:00~19:00	つくしんぼの食 14:00~16:00			
7 月	休 館										
8 火						基本のクロール 11:30~12:20		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50		水泳教室 14:00~15:00	椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
9 水						初級水泳教室 18:30~19:20					骨盤体操 10:20~11:10
10 木						HOS 16:00~16:50	HOS 16:00~16:50	HOS 15:30~16:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	腰痛体操 10:50~11:40
11 金						平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00	幼児スイミング 15:50~16:00 ジュニアスイミング 16:00~17:00			腕組にストレッチ 18:00~19:00 トータルバランス 14:20~15:20
12 土						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 水泳教室 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳教室 18:30~20:00			
13 日						ジュニアスイミング 16:00~17:00	ドルフィンA1 17:00~18:30	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			
14 月	休 館										
15 火						基本のクロール 11:30~12:20		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50		水泳教室 14:00~15:00	椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
16 水						ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			
17 木						初級水泳教室 18:30~19:20					骨盤体操 10:20~11:10
18 金						初級水泳教室 11:30~12:20		水泳教室 13:50~15:00 HOS 15:30~16:00 ドルフィンB 16:50~18:30		ウォーターエアロ 12:00~12:45	腰痛体操 10:50~11:40
19 土						水泳教室 14:00~15:00 HOS 16:00~16:50	HOS 16:00~16:50	HOS 15:30~16:00 ドルフィンB 16:50~18:30			
20 日						平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00	幼児スイミング 15:50~16:00 ドルフィンD2(1/2) 15:30~16:20			
21 月						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 水泳教室 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳教室 18:30~20:00			
22 火						ジュニアスイミング 16:00~17:00	ドルフィンA1 17:00~18:30	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			
23 水						HOS 10:00~10:50	HOS 11:00~11:50	HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15 子供運動指導 11:30~12:20
24 木						つくしんぼの食 14:00~16:00	ジュニアスイミング 18:00~19:00	つくしんぼの食 14:00~16:00			
25 金						ドルフィンD1 16:00~16:40 ドルフィンD2 17:00~18:20	ドルフィンD1 16:00~16:40 ドルフィンD2 17:00~18:20	ドルフィンD1 16:50~16:00 ドルフィンD2 16:50~17:00			
26 土						初級水泳教室 18:30~19:20					
27 日						基本のクロール 11:30~12:20		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50			チェアエクササイズ&ストレッチ 10:20~11:10
28 月	休 館										
29 火						ジュニアスイミング 15:50~16:50		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50			
30 水						初級水泳教室 18:30~19:20					

4月19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時以降の小中学生以下、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。