令和7年3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	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			
						ルフィンD1 16:30～16:50	ドルフィンD1 16:00～16:50		ドルフィンD1 15:50～16:00			
2	日					ジュニア水泳教室 10:30～11:30			ジュニア水泳教室 10:30～11:30			
							シュノーミング 15:00～16:00					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
3	月	休					館		日			
4	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 17:30～18:30	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					
5	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		水中運動 18:30～19:30	
6	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) 15:20～16:20			
				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
7	金						初級4泳法 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			
						水泳協会 19:10～20:00						水泳協会 18:30～19:10
8	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			
						ルフィンD1 16:30～16:50	ドルフィンD1 16:00～16:50					
9	日					ジュニア水泳教室 10:30～11:30			ジュニア水泳教室 10:30～11:30			
							初級水泳教室 18:30～19:20					
10	月	休					館		日			
11	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 17:30～18:30	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					
12	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		水中運動 18:30～19:30	
13	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) 15:20～16:20			
				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
14	金						初級4泳法 12:00～12:50				水中運動 13:00～13:50	トータルバランス 14:20～15:20
					水泳協会 14:00～15:00				水泳協会 13:50～15:00			
				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			
									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			
						水泳協会 19:10～20:00						水泳協会 18:30～19:10
15	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			
						ルフィンD1 16:30～16:50	ドルフィンD1 16:00～16:50		ドルフィンD1 15:50～16:00			
16	日						シュノーミング 15:00～16:00					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
17	月	休					館		日			
18	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 17:30～18:30	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					
19	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		水中運動 18:30～19:30	
20	木			HOS 10:00～10:50			HOS 11:00～11:50		HOS 10:10～11:00		ウォーターエアロ 12:00～12:45	健康体操 10:50～11:40
						平泳ぎ・バタフライ初級 13:00～13:50						
									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						気軽にストレッチ 18:00～19:00
21	金	休					館		日			
22	土					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			ヨガ 10:30～11:15
							シュノーミング 15:00～16:00					子鉄運動教室 11:30～12:20
23	日						初級水泳教室 18:30～19:20					
24	月	休					館		日			
25	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 17:30～18:30	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					
26	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			
						水泳協会 15:30～16:00			水泳協会 15:00～15:30			
					HOS 16:00～16:50		HOS 16:00～16:50		HOS 15:30～16:00		水中運動 18:30～19:30	水泳協会 16:00～18:00
27	木				HOS 10:00～10:50				HOS 11:00～11:50		ウォーターエアロ 12:00～12:45	健康体操 10:50～11:40
				平泳ぎ・バタフライ初級 13:00～13:50	NMC 13:00～14:00	わんぱく水泳教室 13:00～14:00			わんぱく水泳教室 13:00～14:00			
									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						気軽にストレッチ 18:00～19:00
28	金				HOS 10:00～10:50				HOS 11:00～11:50			
							初級4泳法 12:00～12:50					
						わんぱく水泳教室 13:00～14:00			わんぱく水泳教室 13:00～14:00		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			
29	土				HOS 10:00～10:50				HOS 11:00～11:50			ヨガ 10:30～11:15
						わんぱく水泳教室 13:00～14:00			わんぱく水泳教室 13:00～14:00			子鉄運動教室 11:30～12:20
					スポーツ合宿 15:00～17:00							
30	日				HOS 10:00～10:50				HOS 11:00～11:50			
						わんぱく水泳教室 13:00～14:00			わんぱく水泳教室 13:00～14:00			
							初級水泳教室 18:30～19:20					
31	月	休					館		日			
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

3月15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。