

令和7年3月 かみんぐ 行事日程





		1	<u> </u>				3月 かみんぐ	11字口注			0
	日付	1コース	2コース	3コース	4コース		調整台1(柵側)		幼児用プール	歩行浴プール	会議室
					HOS 10:00~10:50	ジューアフィミング	HOS 11:00~11:50	HOS 10:10~11:00			ヨガ 10:30~11:15
	±				つくしんぼの会 14:00~15:00	13:00~14:00		13:00~14:00 つくしんほの会 14:00~15:00			11:30~12:20
						ルフィンD1 16:30~16:50 ジュニア水後の音	ドルフィンD1 16:00~16:50	ドルフィンD1 15:50~16:00			
	2 8					10:30~11:30	シュノーミング 15:00~16:00	10:30~11:30			
	2 8				+		初級水泳教室 18:30~19:20				
	7 73			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
								幼児スイミング 14:50~15:50 ドルフィンD2(1/2)		水泳協会 14:00~15:00	
	¥ ж					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 初数水泳教室	ドルフィンC 16:50~17:00			
							18:30~19:20 初級水泳教室 11:30~12:20				骨盤体操 10:20~11:10
	5 x				水 14:00 H	k協会 ~15:00 OS	HOS	水準盤会 13:50~15:00 HOS			
					ドルフィンB 17:50~18:30	ドルフィンB 17:00∼18:30	16.00~16.50	ドルフィンB 16:50~18:30		水中運動 18:30~19:30	
					平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	13:00~14:00		幼児スイミング		12:00~12:45	無原体操 10:50~11:40
	*							ドルフィンD8(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	ドルフィンA2	ドルフィンA2		タュニアスイミング 16:00~17:00 ドルフィンA2			
				17.50**18.50	水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00	draft Albah	水珠镶含 18:50~20:00			気軽にストレッチ 18:00~19:00
				ジュニアスイミング 1670~1770			12:00~12:50	ジュニアスイミング 1570~1770		13:00~13:50	14:20~15:20
	7 金							ドルフィンA1 16:50~17:00			
				17:00~18:00	17:00	~18:30	水泳協会 19:10~20:00	17:00~18:00			水泳協会 18:30~19:10
3 115(c) 1 100(c) 1 1					HOS 10:00~10:50	ジューアフィニング	HOS 11:00~11:50	HOS 10:10~11:00			ョガ 10:30~11:15
	3 ±					13:00~14:00	シュノーミング 1570~1690	13:00~14:00 ドルフィンD1 15:50~4:500			11:30~12:20
						ルフィンD1 16:30~16:50	ドルフィンD1 16:00~16:50				
	9 8					10:30~11:30	初級水泳數室 18:30~19:20	10:30~11:30			
	0 月			ţ	†		館		B		横子ヨガルフト!・・・・
### 1997 1997							11:30~12:20	幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	10:20~11:10
### 1	1 火					ジュニアスイミング		ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20			
### 1					ドルフィンC 17:30~18:30	15:50~16:50 ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30	15:50~(6:50 F/J7-7.>C 16:50~17:00			
							初級水泳教室 18:30~19:20	1100			母爺仕場
					水道 14:00	k 協会 ~15:00		水珠陶会 13:50~15:00			10:20~11:10
	2 *				16:00	OS ~16:50	HOS 16:00~16:50	HOS 15:30~16:00		水中運動	
1					17:50~18:30 平泳ぎ・パタフライ初級 13:00~13:50	17:00~18:30 NMC 13:00~14:00				18:30~19:30 ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
1								幼児スイミング 15:00~16:00			
■	3 *			ジュニアスイミング 16:00∼17:00				15:20~16:20 ジュニアスイミング 16:00~17:00			
# 1				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			有等にフトレッチ
### 1					19:00~20:00	18:30-20:00	初級4床法 12:00~12:50	18:50~20:00		水中運動 13:00~13:50	18:00~19:00 トータルパランス 14:20~15:20
1				ジュ ーアフィミング	水類 14:00	端会 ∼15:00		水原協会 13:50~15:00 ジューアフィミング			
1	4 金			16:00~17:00				16:00~17:00 FJJ747A1 16:50~17:00			
1000年 10				ジュニアスイミング 17:00∼18:00	ドルフ 17:00	ィンA1 ∼18:30	小连锁点	ジュニアスイミング 17:00∼18:00			***
# 1					HOS 10:00~10:50		19:10~20:00 HOS 11:00~11:50	HOS 10:10~11:00			18:30~19:10 3# 10:30~11:15
1	5 ±					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			子供運動放棄 11:30~12:20
#					14:00~15:00	ルフィンD1 16:30~16:50	ドルフィンD1 1670~1650	14:00~15:00 ドルフィンD1 15:50~16:00			
#	6 H						シュノーミング 15:00~16:00				
#	7 月			ţ	†		館		3		
#							基本のクロール 11:30~12:20	幼児スイミング		水漆镏盘	椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
### 1997 1990 1997 1997 1997 1997 1997 1997								ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20		14:00~15:00	
####################################					ドルフィンC	ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC	ドルフィンC	ジュニアスイミング 15:50~16:50			
### 1000-1000-1000-					17:30~18:30	17:00~18:30	初級水泳航車 18:30~19:20	16:50~17:00			
# 1					水道	k協会	初級水珠軟庫 11:30~12:20	水珠管盘			骨盤体類 10:20~11:10
# 1 1000mm	9 *				16:00	OS ~16:50	HOS 16:00~16:50	HOS 15:30~16:00			
************************************					ドルフィンB 17:50~18:30 HOS	ドルフィンB 17:00~18:30	HOS	ドルフィンB 16:50~18:30 HOS		水中運動 18:30~19:30 ウォーターエアロ	健康体操
# 1					10.00~10:50	平泳ぎ・パタフライ初級 13:00~13:50	11:00~11:50			12:00~12:45	10:50~11:40
1000-1000 10	0 *					ジュニアスイミング		幼児スイミング 15:00~16:00 ジュニアスイミング			
1						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
1				ţ	K	ジュニアスイミング 1300~1400	館		3		ョガ 10:30s-4445
### ### #### ########################	2 ±					10.00~14.00	シュノーミング 15:00~16:00	1330014300			子供運動教室 11:30~12:20
### 1000-1200	3 日 4 月				t		館		8		
##27-26-20 1700-1630 1700-1630 180							基本のクロール 11:30~12:20			水装锭会	椅子ヨガ&ストレッチ 10:20~11:10
##27-120 1750-1650 1750-	5 4							ドルフィンD2(1/2) 15:20~16:20		14:00~15:00	
####################################					おかフィンハ		民ルコンンへ	ジュニアスイミング 15:50~16:50			
1400-1500 12					17:30~18:30	17:00~18:30	初級水泳教室 18:30~19:20	16:50~17:00			
1600-1650 16					-jug	kin会	初級水泳教室 11:30~12:20	水影型会			骨盤体振 10:20~11:10
1000~1650 10	6 x					水泳協会 15:30~16:00		水珠協会 15:00~15:30			
### ### #############################					H 16:00	OS ~16:50	HOS 16:00~16:50	H0S 15:30~16:00		水中運動 18:30~19:30 ウォーターエアロ	水泳協会 16:00~18:00 健康体権
### ### #############################				平泳ぎ・バタフライ初級 13:00~13:50	10:00 NMC 13:00~14:00	~10:50 わんぱく水泳鉄車 13:00~14:00		11:00~11:50 わんぱく水鉄鉄室 13:00~14:00		12:00~12:45	10:50~11:40
1100~1180 11	7 *							幼児スイミング 15:00~16:00			
1000~1050 1						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
1000~1400 1300~1400 1300~1500 1300~1500 1420~1520 14					10:00		初級4歩法	HOS 11:00~11:50			
### 1300~1430	8 金					わんぱく水泳教 <mark>室</mark> 13:00~14:00	12:00~12:50	わんぱく水洗袋園 13:00~14:00		水中運動 13:00~13:50	トータルパランス 14:20~15:20
### 11000~1050						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			
### ### #############################					10:00	OS ~10:50		HOS 11:00~11:50			ョガ 10:30~11:15
HOS	9 ±					わんぱく水泳教室 13:00~14:00		わんぱく水泳教室 13:00~14:00			子供運動教室 11:30~12:20
日					15:00 H 10:00	OS ~10:50		HOS 11:00~11:50			
大	0 8					わんぱく水泳教室 13:00~14:00	初級水泳範疇	わんぱく水泳教室 13:00~14:00			
3月15日仕) ★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。	1 月	15					館				
・ 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。				3	月15日生) 📩	比斗市小中学生新	<u>6⊒-</u> ス <u>7⊒-</u> 無料開放★ 午前10時から	-^ □ 8⊐-ス □ 8⊐-ス □ 8□-ス □ 12時まで 対象:市内在住の小中学生	幼児用プール	歩行浴プール	会議室
・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。	・午後5	5時以降の小学会	主以下、午後6時以降	の中学生の利用につい	バありますので、ご協え	力願います。					
	・毎月第	第3土曜日は「市	内小中学生」無料開	放日となっています。							