令和7年10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	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			
					ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			水泳協会 18:30~20:00
2	木				中級水泳教室 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			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
3	金						初級4泳法 12:00~12:50		ベビースイミング 15:00~15:50		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 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			
						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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15
4	土			つくしんぼの会 14:00~15:00					つくしんぼの会 14:00~15:00			子供運動教室 11:30~12:20
									ドルフィンD1 15:50~16:40			
					ドルフィンC2 17:30~18:20	ドルフィンC2 17:00~18:20			ドルフィンC2 16:50~17:30			
					水泳協会 18:30~20:00							
5	日						シュノーミング 15:00~16:00					
							初級水泳 18:30~19:20					
6	月	休					館		日			
7	火						基本のクロール 11:30~12:20					ヨガ 10:20~11:10
							成人水泳教室1 13:00~14:00		幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
						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 19:20~20:00					水泳協会 18:30~19:20
8	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			
					ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			水泳協会 18:30~20:00
9	木				中級水泳教室 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			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
10	金						初級4泳法 12:00~12:50		ベビースイミング 15:00~15:50		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 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			
						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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15
					水泳協会 14:00~15:00							
11	土						シュノーミング 15:00~16:00		ドルフィンD1 15:50~16:40			子供運動教室 11:30~12:20
					ドルフィンC2 17:00~18:00	ドルフィンC2 17:00~18:20	ドルフィンC2 18:00~18:20		ドルフィンC2 16:50~17:00			
		第20回市民スポーツの集い前日準備の為、一般利用は18:00までとなります。18:30までに退館して下さい。										
12	日	第20回市民スポーツの集い 8:00~14:00まで貸館 一般利用は15:00からとなります。										
							初級水泳 18:30~19:20					
13	月											
14	火	休					館		日			
15	水	休					館		日			
16	木				中級水泳教室 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			
						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						代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
17	金						初級4泳法 12:00~12:50		ベビースイミング 15:00~15:50		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 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			
						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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15
18	土			つくしんぼの会 14:00~15:00					つくしんぼの会 14:00~15:00			子供運動教室 11:30~12:20
		プールまつり前日準備の為、一般利用は18:00までとなります。18:30までに退館して下さい。										
19	日	株式会社 オカモト 「プールまつり」 の為、9:00~13:00まで貸館。一般利用は14:00からとなります。										
							シュノーミング 15:00~16:00					
							初級水泳 18:30~19:20					
20	月	休					館		日			
21	火						基本のクロール 11:30~12:20					ヨガ 10:20~11:10
							成人水泳教室1 13:00~14:00		幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
						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 19:20~20:00					水泳協会 18:30~19:20
22	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			
					ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			
23	木				中級水泳教室 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			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
24	金						初級4泳法 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 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			
						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		水泳協会 14:00~15:00	椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15
25	土								ドルフィンD1 15:50~16:40			子供運動教室 11:30~12:20
					ドルフィンC2 17:30~18:20	ドルフィンC2 17:00~18:20			ドルフィンC2 16:50~17:30			
						水泳協会 19:10~20:00	水泳協会 19:10~20:00					水泳協会 18:30~19:10
26	日						初級水泳 18:30~19:20					
27	月	休					館		日			
28	火						基本のクロール 11:30~12:20					ヨガ 10:20~11:10
							成人水泳教室1 13:00~14:00		幼児スイミング 14:50~15:50		水泳協会 14:00~15:00	
						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 19:20~20:00					水泳協会 18:30~19:20
29	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			
					ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			水泳協会 18:30~20:00
30	木					中級水泳教室 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			
									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			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
31	金						初級4泳法 12:00~12:50				水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 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			
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

10月18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。