

## 令和7年11月 かみんぐ 行事日程





日付	f	1コース 2コース	3コース	4コース	・ル(6・7・8コースは水深調整	調整台1(柵側)	調整台2(サイド側) 7コース 8コース	幼児用プール 歩行浴プール	会議室
	F			HOS 10:00~11:10	ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:00~12:20	ジュニアスイミング 13:00~14:00		梅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 11:30~12:20
1 ±				つくしんぽの会 14:00~15:00	15:00~14:00°		18:00~14:00 つくし小部の会 14:00~15:00 ドルフィンD1 15:50~16:40		TF:30**12:20
				ドルフィンC2 17:30~18:20	ドルフィンC2 17:00~18:20	the own the second	ドルフィンC2 16:50~18:20		
2 8	,			ハンディキ		プ水中運動会の為、一般利用は15	なります。19:00までに退館して下さい。 5:00からとなります。		
3 月				HOS 16:00~16:50		初級水泳 18:30~19:20 HOS 16:00~16:50			
4 5 水	Ų			木 木		館館		3	
	ļ			中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00	<u> </u>	約児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20	ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
6 木	k		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	RH.7 - 23/60	RHITZNAO		ジュニアスイミング 16:00∼17:00		
			17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00		ドルフィンA2 16:50~17:30 米洗療会 18:50~20:00		代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00 ゆったりストレッチ 14:20~15:20
7 金	F		ジュニアスイミング 16:00∼17:00			初級4泳法 12:00~12:50	ジュニアスイミング 16:00∼17:00	水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
1 32	_		ジュニアスイミング 17:00∼18:00	ドルフ 4700	7ィンA1 0~18:30		ドルフィンA1 1650~17:00 ジュニアンイミング 17:00~18:00		
	ŀ		17.00~18.00	HOS 10:00~10:50	ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:50	ジュニアスイミング 13:00~14:00		梅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供温助教室 11:30~12:20
8 ±	Ę			BILT (2002		シュノーミング 15:00~16:00	ドルフィンD1 15:50∼16:40		11:30~12:20
				ドルフィンC2 17:00~18:00	ドルフィンC2 17:00~18:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC2 18:00~18:20	ドルフィンC2 16:50~17:00		水泳協会 18:30~19:20
9 10 月			<u> </u>	木		初級水泳 18:30~19:20 <u>館</u>		3	
	F					基本のクロール 11:30~12:20 成人水泳教室1 13:00~14:00		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
11 火	ų –				ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィン○		約/7.7/ミング 14:50~15:50 9ュニア2イミング 15:50~16:50 ドルフィンC	14:00~15:00	
	l				ドルフィンC 17:00~18:30	ドルフィンC 17:00~18:30 初級水泳教童 18:30~19:20 水準協会	ドルフィンC 16:50~17:00		J. 15. ph. A
	-				水泳協会 19:20~20:00	水泳協会 19:20~20:00 初級水泳教室 11:30~12:20			水泳協会 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
12 水	k –			HOS 16:00~16:50	<b>永協会</b> >∼15:00	HOS 16:00∼16:50	水泳協会 13:50~15:00		
	1			18.00~16.50 ドル: 17:00 中級水泳教室 13:00~13:50	712B 0~18:30 NMC 13:00~14:00	10.00	ドルフィンB 16:50~18:30	ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50∼11:40
	ľ			13:00~13:50	13:00~14:00		幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンD3(1/2)	12:00~12:45	10:50~11:40
13 木	k  -		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D3(1/2) 15:30~16:20 ジュニアスイミング 16:00~17:00		
	ŀ		ジュニアスイミング 17:00∼18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00		ドルフィンA2 16:50~17:30 水珠協会 18:50~20:00		代酬UP&コンディショニング 18:00~19:00
	ŀ		ジュニアスイミング 16:00∼17:00			初級4泳法 12:00~12:50	ジュニアスイミング 1600~1700	水中運動 13:00~13:50	代酬UP&コンディショニング 18:00~19:00 ゆったりストレッチ 14:20~15:20
14 金				דיווא	712A1		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		
			ジュニアスイミング 17:00∼18:00	17:00 HOS 10:00~10:50	77 × A1 >~18:30	HOS 10:10~11:50			梅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供: 前状型 11:30~12:20
15 ±	-			つくしんぽの会 14:00~15:00	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 つくしんぼの音 14:00~15:00		11:30~12:20
.5	F			ドルフィンC2 17:30~18:20	ドルフィンC2 17:00∼18:20		ドルフィンロ1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~17:30		
	1			HOS 10:00~11:10	水泳協会 19:20~20:00	HOS 10:00~12:20	1000~1100		水泳協会 18:30~19:20
16 🛭	3			10:00~11:10		シュノーミング 15:00~16:00			
17 月	3		•	<b>*</b>		初級水泳 18:30~19:20 食		∃	
	F					基本のクロール 11:30~12:20 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	ョガ 10:20~11:10
18 火	ų				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	約児スイミング 1450~1550 ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC 16:50~17:00		
	ľ					17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	16:50~17:00		水泳龍会
					水泳協会 19:20~20:00	19:20~20:00 初級水泳教室 11:30~12:20	山頂林木		水泳協会 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
19 水	k –			HOS 16:00~16:50	泳協会 0~15:00	HOS 16:00∼16:50	水珠協会 13:50~15:00		
				ドル: 17:00 中級水泳教室 13:00~13:50	フィンB 0~18:30 NMC 13:00~14:00		ドルフィンB 16:50~18:30	ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
	J			. 5.50			30月スイミング 15:00~16:00 ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20	1200-1240	
20 木	k  -		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	ドルフィンムク	ドルフィンA2		ジュニアスイミング 16:00~17:00		
	l		17:00~18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00		ドルフィンA2 16:50~17:30 水泳協会 18:50~20:00		代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00
21 金	<u></u>		ジュニアスイミング 16:00~17:00			初級4泳法 12:00~12:50	ジュニアスイミング 1600~1700	水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
_ 1   XIZ	F		ジュニアスイミング 17:00∼18:00	チルフ	7ィンA1 0~18:30		ドルフィンA1 1650~17:00 ジュニアスイミング 17:00~18:00		
			TAOO~18:00	HOS 10:00~10:50	シュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:50	17:00~18:00 ジュニアスイミング 13:00~14:00		梅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 11:30~12:20
22 ±				水道 14:00	13:00~14:00 永協会 ~15:00	5)- 1 5V-H			11:30~12:20
				ドルフィンC2 17:00~18:00	ドルフィンC2 17:00~18:20	<u>ジュノーミング</u> 15:00~16:00 ドルフィンC2 18:00~18:20	ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~17:00		
23 日 24 月				HOS 16:00~16:50		初級水泳 18:30~19:20 HOS 16:00~16:50			
25 火 26 水	V			木 木		16:00~16:50 館 館		3	
				中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00	ДБ	幼児スイミング 15:00~16:00	ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
27 木	k		ジュニアスイミング 16:00~17:00				ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20 ジュニアペイミング 16:00~17:00		
	F		ジュニアスイミング 17:00∼18:00	ドルフィンA2 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA2 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00		ドルフィンA2 16:50~17:30 水珠協会 18:50~20:00		代酬UP&コンディショニング 18:00~19:00
	ļ		ジュニアスイミング 16:00~17:00	10.00-20.00	1000 2000	初級4泳法 12:00~12:50	ジュニアスイミング 1600~1700	水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
28 金	<b>E</b>			Is n —	742/41		ドルフィンA1 16:50∼17:00		
	l		ジュニアスイミング 17:00~18:00	HOS 10:00~10:50	フィンA1 0~18:30	HOS 10:10~11:50	ジュニアスイミング 17:00∼18:00		梅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15
29 ±	Ę				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 ドルフィンD1 15:50~16:40		子供運動教室 11:30~12:20
	I			ドルフィンC2 17:30~18:20	ドルフィンC2 17:00~18:20	シュノーミング 15:00∼16:00	15.50~16.40 ドルフィンC2 16:50~17:30		
		1	1	1	1	15:00~16:00		1	1

 <sup>・</sup>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。