



令和7年11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)		調整台2(サイド側)			
						6コース	7コース	8コース			
1 土			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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 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			
				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D1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~18:20			
	ハンディキャップ水中運動会前日準備の為、一般利用は18:30までとなります。19:00までに退館して下さい。										
2 日	ハンディキャップ水中運動会の為、一般利用は15:00からとなります。										
3 月						初級水泳 18:30~19:20					
4 火			HOS 16:00~16:50			HOS 16:00~16:50					
5 水											
6 木				中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00			幼児スイミング 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
			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 16:00~17:00 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			代わりUP&コンディショニング 18:00~19:00
						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
7 金			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			
8 土			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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 11:30~12:20
						シュノーリング 15:00~16:00		ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~17:00			
				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					水泳協会 18:30~19:20
					水泳協会 19:20~20:00						
9 日						初級水泳 18:30~19:20					
10 月											
11 火						基本のクロール 11:30~12:20					ヨガ 10:20~11:10
					ジュニアスイミング 15:50~16:50	成人水泳教室1 13:00~14:00		幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50		水泳協会 14:00~15:00	
					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 18:30~19:20 健康体操 10:20~11:10
12 水				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					
				ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			
				中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00			幼児スイミング 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
13 木			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 16:00~17:00 ドルフィンA2 16:50~17:30			
				ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			水泳協会 18:50~20:00			代わりUP&コンディショニング 18:00~19:00
				水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00					水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
						初級4泳法 12:00~12:50					
14 金			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			
15 土			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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 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			
				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 18:30~19:20
					水泳協会 19:20~20:00						
16 日			HOS 10:00~11:10			HOS 10:00~12:20					
17 月						シュノーリング 15:00~16:00					
18 火						初級水泳 18:30~19:20					
						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		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
					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 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 18:30~19:20 健康体操 10:20~11:10
19 水				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					
				ドルフィンB 17:00~18:30				ドルフィンB 16:50~18:30			
				中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00			幼児スイミング 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
20 木			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 16:00~17:00 ドルフィンA2 16:50~17:30			
				ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:00~18:30			水泳協会 18:50~20:00			代わりUP&コンディショニング 18:00~19:00
				水泳協会 19:00~20:00	水泳協会 18:30~20:00					水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
						初級4泳法 12:00~12:50					
21 金			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			
22 土			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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 11:30~12:20
			水泳協会 14:00~15:00								
				ドルフィンC2 17:00~18:00	ドルフィンC2 17:00~18:20	シュノーリング 15:00~16:00 ドルフィンC2 16:50~17:30		ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~17:00			
23 日						初級水泳 18:30~19:20					
24 月			HOS 16:00~16:50			HOS 16:00~16:50					
25 火											
26 水											
27 木				中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00			幼児スイミング 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
			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 16:00~17:00 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			代わりUP&コンディショニング 18:00~19:00
						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
28 金			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			
29 土			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			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 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	シュノーリング 15:00~16:00 初級水泳 18:30~19:20		ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2 16:50~17:30			
30 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

11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。