

# 令和7年12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	6コース	7コース	8コース							
1月 休館日	休館日										ヨガ 10:20~11:10				
2月 火						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		水泳稽古 14:00~15:00				
3月 水					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	初級水泳教室 18:30~19:20	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 16:50~17:30		水泳稽古 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10				
4月 木						水泳稽古 14:00~15:00	11:30~12:20		水泳稽古 13:50~15:00				骨盤体操 10:50~11:40		
5月 金					中級水泳教室 13:00~13:50	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		
6月 土					ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンA2 17:30~18:30	ドルフィンA2 17:30~18:30			幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00	水中運動 13:00~13:50 ゆったりストレッチ 14:20~15:20		
7月 日									ドルフィンA2 16:50~17:30				骨盤体操 10:20~11:10		
8月 休館日	休館日										ヨガ 10:20~11:10				
9月 火						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	初級水泳教室 18:30~19:20	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 14:00~15:00		水泳稽古 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10		
10月 水									水泳稽古 14:00~15:00		水泳稽古 13:50~15:00				
11月 木					中級水泳教室 13:00~13:50	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	骨盤体操 10:50~11:40		
12月 金					ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンA1 17:00~18:30	ドルフィンA1 17:00~18:30			幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンD3(1/2) 15:30~16:20			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00	水中運動 13:00~13:50 ゆったりストレッチ 14:20~15:20		
13月 土									ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンD1 16:00~16:40				骨盤体操 10:20~11:10		
14月 日									ドルフィンC2 16:00~16:40						
15月 休館日	休館日										ヨガ 10:20~11:10				
16月 火									水泳稽古 14:00~15:00						
17月 水					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	初級水泳教室 18:30~19:20	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 14:00~15:00		水泳稽古 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10			
18月 木									水泳稽古 14:00~15:00				ウォーターエアロ 12:00~12:45	骨盤体操 10:50~11:40	
19月 金					中級水泳教室 13:00~13:50	NMC 13:00~14:00			ドルフィンB 16:50~18:30			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00	水中運動 13:00~13:50 ゆったりストレッチ 14:20~15:20		
20月 土					ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンA1 17:00~18:30	ドルフィンA1 17:00~18:30			ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンD1 16:00~16:40			骨盤体操 10:20~11:10			
21月 日									ドルフィンC2 16:00~16:40						
22月 休館日	休館日										ヨガ 10:20~11:10				
23月 火									水泳稽古 14:00~15:00						
24月 水						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	初級水泳教室 18:30~19:20	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 19:20~20:00	水泳稽古 14:00~15:00		水泳稽古 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10		
25月 木					中級水泳教室 13:00~13:50	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	骨盤体操 10:50~11:40		
26月 金					ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンA2 17:00~18:00	ドルフィンA2 17:00~18:00			幼児スイミング 14:50~15:50 ジュニアスイミング 15:50~16:50			代謝UP&コンディショニング 18:00~19:00			
27月 土									ドルフィンC 17:00~18:30				水中運動 13:00~13:50 ゆったりストレッチ 14:20~15:20		
28月 日									水泳稽古 14:00~15:00				骨盤体操 10:20~11:10		
29月 土	休館日														
30日	休館日														
31月	休館日														

12月20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。