



令和7年12月 かみんぐ 行事日程



25mプール(6・7・8コースは水深調整台コース)																	
日付	1コース		2コース		3コース		4コース		5コース		調整台1(橋側)		調整台2(サイド側)		幼児用プール	歩行浴プール	会 議 室
											6コース		7コース				
1 月	休 館 日																
2 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			水泳鑑賞 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 17:00~18:30 初級水泳教習 18:30~19:20				
									水泳鑑賞 19:20~20:00		水泳鑑賞 19:20~20:00		初級水泳教習 11:30~12:20				水泳鑑賞 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
									水泳鑑賞 14:00~15:00				水泳鑑賞 13:50~15:00				
3 水											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				
									中級水泳教習 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	
4 木													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 ドルフィンA2 16:50~17:30				
													水泳鑑賞 18:50~20:00				代議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
5 金											初級2次送 12:00~12:50		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				
6 土											HOS 10:00~11:00		HOS 10:00~11:00				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動会観 11:30~12:20
													ジュニアスイミング 13:00~14:00				
													つくしんぼの会 14:00~15:00				
													ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2 16:50~17:30				
7 日											ジュノーミング 15:00~16:00						
											HOS 16:00~16:50						
8 月	休 館 日																
9 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			水泳鑑賞 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
											ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 17:00~18:30 初級水泳教習 18:30~19:20				
											水泳鑑賞 19:20~20:00		水泳鑑賞 19:20~20:00				水泳鑑賞 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
											水泳鑑賞 14:00~15:00		水泳鑑賞 13:50~15:00				
10 水											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				
											中級水泳教習 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	
11 木													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 ドルフィンA2 16:50~17:30				
													水泳鑑賞 18:50~20:00				代議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
12 金											初級2次送 12:00~12:50		ジュニアスイミング 16:00~17:00 ドルフィンA1 16:50~17:00			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 17:00~18:00				
13 土											HOS 10:00~11:00		HOS 10:00~11:00				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動会観 11:30~12:20
													ジュニアスイミング 13:00~14:00				
													ジュノーミング 15:00~16:00 ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2 16:50~17:00				
													ドルフィンC2 17:00~18:00				
14 日	休 館 日																
15 月	休 館 日																
16 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			水泳鑑賞 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
											ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 17:00~18:30 初級水泳教習 18:30~19:20				
											水泳鑑賞 19:20~20:00		水泳鑑賞 19:20~20:00				水泳鑑賞 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
											水泳鑑賞 14:00~15:00		水泳鑑賞 13:50~15:00				
17 水											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				
											中級水泳教習 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	
18 木													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 ドルフィンA2 16:50~17:30				
													水泳鑑賞 18:50~20:00				代議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
19 金											初級2次送 12:00~12:50		ジュニアスイミング 16:00~17:00 ドルフィンA1 16:50~17:00			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 17:00~18:00				
20 土											HOS 10:00~11:00		HOS 10:00~11:00				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動会観 11:30~12:20
													ジュニアスイミング 13:00~14:00				
													つくしんぼの会 14:00~15:00				
													ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2 16:50~17:30				
21 日											ジュノーミング 15:00~16:00						
											HOS 10:00~11:00						
22 月	休 館 日																
23 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			水泳鑑賞 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
											ドルフィンC 17:00~18:30		ドルフィンC 17:00~18:30 初級水泳教習 18:30~19:20				
											水泳鑑賞 19:20~20:00		水泳鑑賞 19:20~20:00				水泳鑑賞 18:30~19:20 骨盤体操 10:20~11:10
											水泳鑑賞 14:00~15:00		水泳鑑賞 13:50~15:00				
24 水											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				
											中級水泳教習 13:00~13:50			ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40		
25 木													幼児スイミング 15:00~16:00 ジュニアスイミング 16:00~17:00				
																	代議UP&コンディショニング 18:00~19:00
26 金											HOS 10:00~12:20		HOS 10:00~11:10 初級2次送 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 17:00~18:00				
27 土											HOS 10:00~12:20		HOS 10:00~11:10				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動会観 11:30~12:20
													ジュニアスイミング 13:00~14:00				
28 日											HOS 10:00~12:20		HOS 10:00~11:10 初級水泳 18:30~19:20				
29 土	休館日																
30 日	休館日																
31 月	休館日																
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						

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。