



令和8年4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(横側)		調整台2(サイド側)			
						6コース	7コース	8コース			
1 水				HOS 16:00~16:50		初級水泳教室 11:30~12:20 HOS 16:00~16:50		幼児スイミング 15:00~16:00			香盤体操 10:20~11:10
2 木					中級水泳教室 13:00~13:50			幼児スイミング 15:00~16:00 ジュニアスイミング 16:00~17:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
3 金					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	初級2泳法 12:00~12:50		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		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
4 土			HOS 10:00~11:00		ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:00		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 子供運動教室 11:30~12:20
5 日			つくしん塚の会 14:00~15:00			ジュニアスイミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20					
6 月	休 館 日										
7 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		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
8 水				HOS 16:00~16:50		ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			水泳協会 18:30~19:20 香盤体操 10:20~11:10
9 木				ドルフィンB1 17:40~18:30 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 ジュニアスイミング 16:00~17:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
10 金					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	初級2泳法 12:00~12:50		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		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
11 土			HOS 10:00~11:00		ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:00		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 子供運動教室 11:30~12:20
12 日						ジュニアスイミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20					
13 月	休 館 日										
14 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		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
15 水				HOS 16:00~16:50		ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			水泳協会 18:30~19:20 香盤体操 10:20~11:10
16 木				ドルフィンB1 17:40~18:30 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D2(1/2) 15:30~16:20 ジュニアスイミング 16:00~17:00 ドルフィンA 16:50~17:30 水泳協会 18:50~20:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
17 金					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	初級2泳法 12:00~12:50		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		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
18 土			HOS 10:00~11:00		ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:00		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 子供運動教室 11:30~12:20
19 日			つくしん塚の会 14:00~15:00			ジュニアスイミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20		ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2、B2 16:50~18:30 ドルフィンS 18:30~18:50			
20 月	休 館 日										
21 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		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
22 水				HOS 16:00~16:50		ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			水泳協会 18:30~19:20 香盤体操 10:20~11:10
23 木				ドルフィンB1 17:40~18:30 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D2(1/2) 15:30~16:20 ジュニアスイミング 16:00~17:00 ドルフィンA 16:50~17:30 水泳協会 18:50~20:00		ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
24 金					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	初級2泳法 12:00~12:50		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		水中運動 13:00~13:50	ゆったりストレッチ 14:20~15:20
25 土			HOS 10:00~11:00		ジュニアスイミング 13:00~14:00	HOS 10:10~11:00		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 子供運動教室 11:30~12:20
26 日			つくしん塚の会 14:00~15:00			ジュニアスイミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20		ドルフィンD1 15:50~16:40 ドルフィンC2、B2 16:50~18:30 ドルフィンS 18:30~18:50			
27 月	休 館 日										
28 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		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
29 水				HOS 16:00~16:50		ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			水泳協会 18:30~19:20 香盤体操 10:20~11:10
30 木						ジュニアスイミング 15:50~16:50 ドルフィンC1 17:00~18:30 初級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00	ドルフィンC1 17:00~18:30	ドルフィンC1 16:50~17:00			水泳協会 18:30~19:20 香盤体操 10:20~11:10

4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。