



令和8年10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(柵側)		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	8コース				
1	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D2(1/2) 15:30~16:20 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
			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										
													代車UP&コンディショニング 18:00~19:00
2	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	月替わりスイム&ターン 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
3	土					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 つくしんぼの会 14:00~15:00			椅子ヨガ&ストレッチ 10:30~11:15 子供運動教室 11:30~12:20 代車UP&コンディショニング 18:00~19:00 ドルフィン交流会企画 18:30~20:00
				つくしんぼの会 14:00~15:00 ドルフィン練習会 18:30~20:00	ドルフィンS 18:30~20:00								
4	日						シュノーミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20						
5	月	休 館 日											
6	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 15:00~16:00 ドルフィンC1 16:50~17:00		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C1 17:00~18:30 中級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00							
7	水					水泳協会 14:00~15:00	初級水泳教室 11:30~12:20			水泳協会 13:50~15:00 幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンB1 16:50~18:30			水泳協会 18:30~19:20 骨髄体操 10:20~11:10
8	木				ドルフィンB1 17:00~18:30 中級水泳教室 13:00~13:50	ドルフィンB1 17:00~18:30 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	
			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A 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00							代車UP&コンディショニング 18:00~19:00	
9	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	月替わりスイム&ターン 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
10	土					ジュニアスイミング 13:00~14:00	シュノーミング 15:00~16:00 ドルフィンD1 16:00~16:40			ジュニアスイミング 13:00~14:00 ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2、B2 16:50~18:30			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、B2 17:30~18:30	ドルフィンC2、B2 17:00~18:30								
		第21回市民スポーツの集い前日準備の為、一般利用は18:00までとなります。18:30までに退館して下さい。											
		第21回市民スポーツの集い 一般利用は15:00からとなります。											
11	日						初級水泳教室 18:30~19:20						
12	月												
13	火	休 館 日											
14	水	休 館 日											
15	木	休 館 日											
16	金	休 館 日											
17	土					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 つくしんぼの会 14:00~15:00			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			シュノーミング 15:00~16:00 初級水泳教室 18:30~19:20						
18	日												
19	月	休 館 日											
20	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 ドルフィンC1 17:00~18:30 中級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
21	水					水泳協会 14:00~15:00	初級水泳教室 11:30~12:20			水泳協会 13:50~15:00 幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンB1 16:50~18:30			水泳協会 18:30~19:20 骨髄体操 10:20~11:10
22	木				ドルフィンB1 17:00~18:30 中級水泳教室 13:00~13:50	ドルフィンB1 17:00~18:30 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	
			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A 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00							代車UP&コンディショニング 18:00~19:00	
23	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	月替わりスイム&ターン 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
24	土					ジュニアスイミング 13:00~14:00	シュノーミング 15:00~16:00 ドルフィンD1 16:00~16:40			ジュニアスイミング 13:00~14:00 ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2、B2 16:50~18:30 ドルフィンS 18:30~18:50			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、B2 17:30~18:30	ドルフィンC2、B2 17:00~18:30								
25	日						初級水泳教室 18:30~19:20						
26	月	休 館 日											
27	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 ドルフィンC1 17:00~18:30 中級水泳教室 18:30~19:20 水泳協会 19:20~20:00		水泳協会 14:00~15:00	ヨガ 10:20~11:10
28	水					水泳協会 14:00~15:00	初級水泳教室 11:30~12:20			水泳協会 13:50~15:00 幼児スイミング 15:00~16:00 ドルフィンB1 16:50~18:30		ウォーターエアロ 12:00~12:45	健康体操 10:50~11:40
29	木				ドルフィンB1 17:00~18:30 中級水泳教室 13:00~13:50	ドルフィンB1 17:00~18:30			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				
			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A 17:30~18:30 水泳協会 19:00~20:00	ドルフィンA 17:00~18:30 水泳協会 18:30~20:00							代車UP&コンディショニング 18:00~19:00	
30	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	月替わりスイム&ターン 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
31	土					ジュニアスイミング 13:00~14:00	シュノーミング 15:00~16:00 ドルフィンD1 16:00~16:40			ジュニアスイミング 13:00~14:00 ドルフィンD1 15:50~16:00 ドルフィンC2、B2 16:50~18:30 ドルフィンS 18:30~18:50			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、B2 17:30~18:30	ドルフィンC2、B2 17:00~18:30								
10月17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。