


令和8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） 6コース	調整台2（サイド側） 7コース	8コース			
1	日						シュノーミング 15:00～16:00					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
2	月	休					館			日		
3	火						基本のクロール 11:30～12:20					ヨガ 10:20～11:10
								幼児スイミング 14:50～15:50				
						ジュニアスイミング 15:50～16:50		ジュニアスイミング 15:50～16:50				
						中級水泳教室 18:30～19:20						
4	水	休					館			日		
5	木				中級水泳教室 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
								幼児スイミング 15:00～16:00				
						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				
						ジュニアスイミング 17:00～18:00						
												代謝UP&コンディショニング 18:00～19:00
6	金						月替わりスイム&ターン 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 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 17:00～18:00				
7	土				HOS 10:00～11:00		HOS 10:10～11:00	HOS 11:00～11:50				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30～11:15
						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				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	つくしんぼの会 14:00～15:00				
							ドルフィンD1 16:00～16:40	ドルフィンD1 15:50～16:00				
					ドルフィンC2、B2 17:00～18:30			ドルフィンC2、B2 16:50～18:30				
						ドルフィンS 18:50～20:00		ドルフィンS 18:30～18:50				
8	日				HOS 16:00～16:50		HOS 16:00～16:50					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
9	月	休					館			日		
10	火						基本のクロール 11:30～12:20					ヨガ 10:20～11:10
								幼児スイミング 14:50～15:50			水泳協会 14:00～15:00	
						ジュニアスイミング 15:50～16:50		ジュニアスイミング 15:50～16:50				
						ドルフィンC1 17:00～18:30	ドルフィンC1 17:00～18:30	ドルフィンC1 16:50～17:00				
						中級水泳教室 18:30～19:20						
					水泳協会 19:00～19:20	水泳協会 19:20～20:00						水泳協会 18:30～19:00
11	水						初級水泳教室 11:30～12:20					骨盤体操 10:20～11:10
						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	幼児スイミング 15:00～16:00				
					ドルフィンB1 17:40～18:30	ドルフィンB1 17:00～18:30		ドルフィンB1 16:50～18:30				
12	木				中級水泳教室 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
								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				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	ドルフィンA 17:00～18:30		ドルフィンA 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				代謝UP&コンディショニング 18:00～19:00
13	金						月替わりスイム&ターン 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 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 17:00～18:00				
14	土				HOS 10:00～11:00		HOS 10:10～11:00	HOS 11:00～11:50				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30～11:15
						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				子供運動教室 11:30～12:20
							ドルフィンD1 16:00～16:40	ドルフィンD1 15:50～16:00				
					ドルフィンC2、B2 17:00～18:30			ドルフィンC2、B2 16:50～18:30				
						ドルフィンS 18:50～20:00		ドルフィンS 18:30～18:50				
15	日											水泳協会 10:00～10:30
					水泳協会 10:30～11:30	水泳協会 10:30～11:30		水泳協会 10:30～11:30				水泳協会 11:30～12:00
					水泳協会 14:00～15:00	水泳協会 14:00～15:00		水泳協会 14:00～15:00				水泳協会 13:30～14:00
							シュノーミング 15:00～16:00					水泳協会 15:00～15:30
							初級水泳教室 18:30～19:20					
16	月	休					館			日		
17	火						基本のクロール 11:30～12:20					ヨガ 10:20～11:10
								幼児スイミング 14:50～15:50			水泳協会 14:00～15:00	
						ジュニアスイミング 15:50～16:50		ジュニアスイミング 15:50～16:50				
						ドルフィンC1 17:00～18:30	ドルフィンC1 17:00～18:30	ドルフィンC1 16:50～17:00				
						中級水泳教室 18:30～19:20						
					水泳協会 19:00～19:20	水泳協会 19:20～20:00						水泳協会 18:30～19:00
18	水						初級水泳教室 11:30～12:20					骨盤体操 10:20～11:10
						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	幼児スイミング 15:00～16:00				
					ドルフィンB1 17:40～18:30	ドルフィンB1 17:00～18:30		ドルフィンB1 16:50～18:30				
19	木				中級水泳教室 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
								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				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	ドルフィンA 17:00～18:30		ドルフィンA 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				代謝UP&コンディショニング 18:00～19:00
20	金						月替わりスイム&ターン 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 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 17:00～18:00				
21	土				HOS 10:00～11:00		HOS 10:10～11:00	HOS 11:00～11:50				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30～11:15
						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				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				
							シュノーミング 15:00～16:00	ドルフィンD1 15:50～16:40				
					ドルフィンC2、B2 17:00～18:30			ドルフィンC2、B2 16:50～18:30				
						ドルフィンS 18:50～20:00		ドルフィンS 18:30～18:50				
22	日				HOS 16:00～16:50		HOS 16:00～16:50					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
23	月				HOS 10:00～11:00		HOS 10:10～11:00	HOS 11:00～11:50				
24	火	休					館			日		
25	水	休					館			日		
26	木				中級水泳教室 13:00～13:50						ウォーターエアロ 12:00～12:45	健康体操 10:50～11:40
								幼児スイミング 15:00～16:00				
						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				
						ジュニアスイミング 17:00～18:00						
												代謝UP&コンディショニング 18:00～19:00
27	金						月替わりスイム&ターン 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 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 17:00～18:00				
28	土				HOS 10:00～11:00		HOS 10:10～11:00	HOS 11:00～11:50				椅子ヨガ&ストレッチ 10:30～11:15
						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				子供運動教室 11:30～12:20
29	日						シュノーミング 15:00～16:00					
							初級水泳教室 18:30～19:20					
30	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

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。