

# 令和8年 7~9月 【プールプログラム】

当日参加コース タイムスケジュール (7/21~8/31を除く)

サマープログラム  
7/21(火)~8/31  
(月)

サマーナイトアクア

	月	火	水	木	金	
	アクアビクス	アクアビクス	ワンポイントレッスン	アクアビクス	アクアウォーキング	ワンポイントレッスン
時間	10:30~11:00	10:30~11:00	9:50~10:20	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00
定員	椿/60名	井田/60名	梅田/20名	椿/60名	椿/40名	中村/15名
	アクアビクス		ダンベルアクア	アクアビクス		
時間	13:30~14:00		10:30~11:00	13:30~14:00		
定員	椿/60名		椿/40名	椿/60名		
	水中ウォーキング			アクアビクス		
時間	14:30~15:00			19:00~19:30		
定員	椿/40名			椿/60名		

月	木
18:30~19:00	19:00~19:30
椿/60名	椿/60名

この期間はナイト  
アクアのみとなっ  
ております。予め  
ご了承ください。



[参加費] 100円券(事務所窓口にて販売)+入場券 ※お得な回数券あります!

[参加方法] 先着順で受付いたします。

[受付場所] 午前のプログラムは9:25より1F入場ゲートにて受付いたします。(9:30以降プール内受  
午後のプログラムは1時間前より1F入場ゲートとプール内にて受付いたします。

[対象] 16歳以上

[参加条件] 体調チェック(体調に不安のある方はお控えください)

※ 祝祭日は開催しません。

※ 施設の都合により、急遽プログラムを中止・変更させて頂く場合がございますので予めご了承ください

さがみはら北の丘センター 042-773-5570

## プールプログラム日程

## 《R8年7~9月》

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
午前	○	○	○			○	○	○	○	○			○	休	○	○	○			海											
午後	○				○			○					○	所	○					日											
夜間	○							○						日		○					日		○				○		○		○
7/21(火)よりサマープログラムになります																															
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
午前																															
午後													山																		
夜間		○			○					×	日	×				○			○			○			○		○		○		○
8/10(月)、13(木)は開催いたしません																															
9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
午前	○	○	○	○			○	休	○	○	○			○	○	○	○				敬	国	秋	○	○			○	○	○	
午後		○					所	日	○				○			○					老	民	分	○			○				
夜間		○					日	○								○					の	休	日	○							

施設の都合により、急遽プログラムを中止・変更させて頂く場合がございます。