# R8年　10～12月

## 当日参加コース【プールプログラム】　タイムスケジュール

| | 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 | | |

［参　加　費］ 100円券（事務所窓口にて販売）＋入場券　※お得な回数券も販売しております。

［参加方法］ 先着順で受付いたします。

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以降プール内受付も可）

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10～12月≫

| 10月 | 1 木 | 2 金 | 3 土 | 4 日 | 5 月 | 6 火 | 7 水 | 8 木 | 9 金 | 10 土 | 11 日 | 12 月 | 13 火 | 14 水 | 15 木 | 16 金 | 17 土 | 18 日 | 19 月 | 20 火 | 21 水 | 22 木 | 23 金 | 24 土 | 25 日 | 26 月 | 27 火 | 28 水 | 29 木 | 30 金 | 31 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | スポーツの日 | 休所日 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | |
| 夜間 | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | |

| 11月 | 1 日 | 2 月 | 3 火 | 4 水 | 5 木 | 6 金 | 7 土 | 8 日 | 9 月 | 10 火 | 11 水 | 12 木 | 13 金 | 14 土 | 15 日 | 16 月 | 17 火 | 18 水 | 19 木 | 20 金 | 21 土 | 22 日 | 23 月 | 24 火 | 25 水 | 26 木 | 27 金 | 28 土 | 29 日 | 30 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | ○ | 文化の日 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | 休所日 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 勤労感謝の日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| 午後 | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ |
| 夜間 | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | |

| 12月 | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 | 6 日 | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 | 12 土 | 13 日 | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 | 20 日 | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 | 26 土 | 27 日 | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | 休所日 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | 休所日 12/29～1/3 | | |
| 午後 | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | |
| 夜間 | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | |