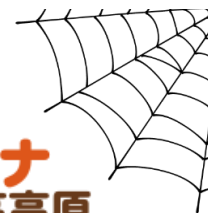


平成29年



# 10月プールカレンダー

ほっとアリーナ  
妙高高原

1	日
プール営業時間 10:00~21:00	
子ども優先時間 13:30~16:30	

2	月	3	火	4	水	5	木	6	金	7	土	8	日
プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00	
保養地プログラム(中級) ~13:00	②	団体貸切 9:00~12:00		保養地プログラム(初級) ~13:00	②	ベビー&ママの水中運動 (10:30~11:30) ~13:00	⑨	保養地PG(中~上級コース) ~13:00	③	子ども優先時間 13:30~16:30		子ども優先時間 13:30~16:30	
体ひきしめアクアビクス 14:00~15:00	⑨			脂肪燃焼ダイエット 19:00~20:00	⑨	ゆっくりウォーキング 14:00~15:00	⑨	ひざこし安心水中運動 14:00~15:00	⑨				

9	月	10	火	11	水	12	木	13	金	14	土	15	日
プール営業時間 10:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00	
子ども優先時間 13:30~16:30				保養地プログラム(初級) ~13:00	③	ベビー&ママの水中運動 (10:30~11:30) ~13:00	①	団体貸切 8:30~13:00		子ども優先時間 13:30~16:30		子ども優先時間 13:30~16:30	
				脂肪燃焼ダイエット 19:00~20:00	①	ゆっくりウォーキング 14:00~15:00	①	ひざこし安心水中運動 14:00~15:00	①				
								団体貸切 15:00~16:00					

16	月	17	火	18	水	19	木	20	金	21	土	22	日
<h1>メンテナンス休館日</h1>								プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00	
								保養地PG(中~上級コース) ~13:00	④	子ども優先時間 13:30~16:30		子ども優先時間 13:30~16:30	
								ひざこし安心水中運動 14:00~15:00	②				

23	月	24	火	25	水	26	木	27	金	28	土	29	日
プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00		プール営業時間 10:00~21:00	
保養地プログラム(中級) ~13:00	③			保養地プログラム(初級) ~13:00	②	ベビー&ママの水中運動 (10:30~11:30) ~13:00	②	保養地PG(中~上級コース) ~13:00	⑤	子ども優先時間 13:30~16:30		子ども優先時間 13:30~16:30	
体ひきしめアクアビクス 14:00~15:00	①			脂肪燃焼ダイエット 19:00~20:00	②	ゆっくりウォーキング 14:00~15:00	②	ひざこし安心水中運動 14:00~15:00	③				

30	月	31	火
プール営業時間 13:00~21:00		プール営業時間 13:00~21:00	
保養地プログラム(中級) ~13:00	④		
体ひきしめアクアビクス 14:00~15:00	②		

- ・一般利用の方は、教室開催時間、団体利用時間以外でご利用をお願いします。
- ・最終入場は20時です。

※10月16日(月)~19日(木)はメンテナンス休館となります。  
館内のご利用はできませんのでご理解の程よろしくご願ひいたします。



妙高高原体育館  
0255-86-4466

作成:9月20日