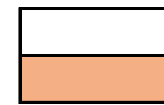


2019年度  
(令和元年)

# 5月 プールスケジュール

(平日) 13:00~21:00

(土日祝) 10:00~21:00



… 一般優先利用時間

… 子供優先利用時間

日	曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1	水												
2	木												
3	金												
4	土												
5	日												
6	月												
7	火							筋力アップ アクアジョグ 第4回					
8	水							ひざこし安心 サーキット 第4回				脂肪燃焼! パワーアップアクア 第4回	
9	木		ひざこし安心 ウォーク・スイム 第4回					はじめての 水中運動 第4回					
10	金												
11	土												
12	日												
13	月		体づくり ウォーキング 第4回					代謝アップ アクアピクス 第4回				体のびのび ほっとヨガ 第4回	
14	火		健康保養地プログラム 火曜日コース 第1回					筋力アップ アクアジョグ 第5回					
15	水		健康保養地プログラム 水曜日コース 第1回					ひざこし安心 サーキット 第5回				脂肪燃焼! パワーアップアクア 第5回	
16	木		ひざこし安心 ウォーク・スイム 第5回					はじめての 水中運動 第5回					
日	曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00

日	曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
17	金	機能改善！ 温泉ウォーキング 第1回											
18	土												
19	日												
20	月		体づくり ウォーキング 第5回			代謝アップ アクアビクス 第5回						体のびのび ほっとヨガ 第5回	
21	火	健康保養地プログラム 火曜日コース 第2回				筋力アップ アクアジョグ 第6回							
22	水	健康保養地プログラム 水曜日コース 第2回				ひざこし安心 サーキット 第6回						脂肪燃焼！ パワーアップアクア 第6回	
23	木		ひざこし安心 ウォーク・スイム 第6回			はじめての 水中運動 第6回							
24	金	機能改善！ 温泉ウォーキング 第2回											
25	土												
26	日												
27	月		体づくり ウォーキング 第6回			代謝アップ アクアビクス 第6回						体のびのび ほっとヨガ 第6回	
28	火	健康保養地プログラム 火曜日コース 第3回				筋力アップ アクアジョグ 第7回							
29	水	健康保養地プログラム 水曜日コース 第3回				ひざこし安心 サーキット 第7回						脂肪燃焼！ パワーアップアクア 第7回	
30	木		ひざこし安心 ウォーク・スイム 第7回			はじめての 水中運動 第7回							
31	金	機能改善！ 温泉ウォーキング 第3回											
日	曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00

- ・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。

ほっとアリーナ  
妙高高原

0255-86-4466

作成：4月20日