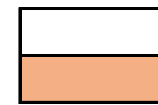


2019年度
(令和元年)

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

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	月		体づくり ウォーキング 第9回				代謝アップ アクアビクス 第9回					体のびのび ほっとヨガ 第9回	
18	火		健康保養地プログラム 火曜日コース 第6回				筋力アップ アクアジョグ 第10回						
19	水		健康保養地プログラム 水曜日コース 第6回				ひざこし安心 サーキット 第10回					脂肪燃焼！ パワーアップアクア 第10回	
20	木		ひざこし安心 ウォーク・スイム 第10回				はじめての 水中運動 第10回						
21	金		機能改善！ 温泉ウォーキング 第6回										
22	土												
23	日												
24	月		体づくり ウォーキング 第10回				代謝アップ アクアビクス 第10回					体のびのび ほっとヨガ 第10回	
25	火		健康保養地プログラム 火曜日コース 第7回										
26	水		健康保養地プログラム 水曜日コース 第7回										
27	木												
28	金		機能改善！ 温泉ウォーキング 第7回										
29	土												
30	日												



- ・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：5月20日