

2021年度  
(令和3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

作成: 4月21日

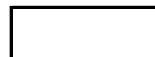



日	曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1	土												
2	日												
3	月												
4	火												
5	水												
6	木		ゆったり 水泳教室 第3回				体ほぐし ウォーキング 第3回						
7	金	はつらつ教室 第3回					筋力アップ アクアビクス 第3回				代謝アップ アクアジョグ 第3回		
8	土					体ひきしめ 水中運動 第2回							
9	日												
10	月	ベビー&ママの 水中運動 第4回					リズムサーキット &アクアジョグ 第4回				体のびのび ほっとヨガ 第3回		
11	火	気候療法ウォーキング & 温泉水中運動 第1回					足腰しっかりウォーキング 第1回						
12	水						体づくり アクアボール 第4回				脂肪燃焼 アクアトレーニング 第4回		
13	木		ゆったり 水泳教室 第4回				体ほぐし ウォーキング 第4回						
14	金	はつらつ教室 第4回					筋力アップ アクアビクス 第4回				代謝アップ アクアジョグ 第4回		
15	土												
16	日												
17	月	ベビー&ママの 水中運動 第5回					リズムサーキット &アクアジョグ 第5回				体のびのび ほっとヨガ 第4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
18	火		気候療法ウォーキング & 温泉水中運動 第2回				足腰しっかりウォーキング 第2回						
19	水		朝もびのび ほっとヨガ 第3回				体づくり アクアボール 第5回				脂肪燃焼 アクアトレーニング 第5回		
20	木		ゆったり水泳教室 第5回				体ほぐしウォーキング 第5回						
21	金		はつらつ教室 第5回				筋力アップ アクアピクス 第5回				代謝アップ アクアジョグ 第5回		
22	土					体ひきしめ 水中運動 第3回							
23	日												
24	月		ベビー & ママの 水中運動 第6回				リズムサーキット & アクアジョグ 第6回				体のびのび ほっとヨガ 第5回		
25	火		気候療法ウォーキング & 温泉水中運動 第3回				足腰しっかりウォーキング 第3回						
26	水						体づくり アクアボール 第6回				脂肪燃焼 アクアトレーニング 第6回		
27	木		ゆったり水泳教室 第6回				体ほぐしウォーキング 第6回						
28	金		はつらつ教室 第6回				筋力アップ アクアピクス 第6回				代謝アップ アクアジョグ 第6回		
29	土												
30	日												
31	月		ベビー & ママの 水中運動 第7回				リズムサーキット & アクアジョグ 第7回				体のびのび ほっとヨガ 第6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

ほっとアリーナ 妙高高原 新潟県妙高市関川958

### 備考

- 一般の方の利用は、教室or団体専用時間以外で可能です。
- 最終入場は20時です。
- ご来館の際はマスクの着用をお願いします。
- 混雑時には、入場制限をさせていただく場合がございます。

	… 一般優先利用時間
	… 子供優先利用時間
	… 教室or団体専用
	… プールエリアクローズ



新潟県妙高市関川958  
TEL.0255-86-4466