

9月 温水プール 教室・サークル予定表



2017.8.19現在

		午前	午後			午前	午後
1	金		水中歩行13:30-14:30 わくわく16:45-18:15	16	土	鎌田12:30-	わくわく16:00-17:00
2	土	鎌田12:30-	水球16:00-18:15	17	日		水球16:00-18:15
3	日		スポルティフ17:00-18:00	18	月		
4	月	休館日		19	火	休館日	
5	火	アクアフィン11:30-12:30	水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15	20	水	シェイプ10:00-10:40 NPOあい10:45-11:45	水中運動13:30-14:30 F・クジラ 16:25-18:15 村田16:00-18:15
6	水	シェイプ10:00-10:40 NPOあい10:45-11:45	水中運動13:30-14:30 F・クジラ 16:25-18:15 村田16:00-18:15	21	木	ベビーサークル11:00-12:00	はつらつ13:30-14:00 シェイプ14:00-14:40 A~Fクジラ16:25-18:15
7	木	ベビーサークル11:00-12:00	はつらつ13:30-14:00 シェイプ14:00-14:40 A~Fクジラ16:25-18:15	22	金	一般初級・中級10:00-11:55	水中歩行13:30-14:30 A~E16:25-18:15 わくわく16:45-18:15
8	金	一般初級・中級10:00-11:55	水中歩行13:30-14:30 A~E16:25-18:15 わくわく16:45-18:15	23	土	鎌田12:30-	わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00
9	土	鎌田12:30-	水球16:00-18:15	24	日		スポルティフ17:00-18:00
10	日		わくわく16:00-18:00	25	月	休館日	
11	月	休館日		26	火	アクアフィン11:30-12:30	水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15
12	火	全換水		27	水	シェイプ10:00-10:40 NPOあい10:45-11:45	水中運動13:30-14:30 F・クジラ 16:25-18:15 村田16:00-18:15
13	水	工事のため利用不可	水中運動13:30-14:30 F・クジラ 16:25-18:15 村田16:00-18:15	28	木	ベビーサークル11:00-12:00	はつらつ13:30-14:00 シェイプ14:00-14:40 A~Fクジラ16:25-18:15
14	木	ベビーサークル11:00-12:00	はつらつ13:30-14:00 シェイプ14:00-14:40 A~Fクジラ16:25-18:15	29	金	一般初級・中級10:00-11:55	水中歩行13:30-14:30 A~E16:25-18:15 わくわく16:45-18:15
15	金	一般初級・中級10:00-11:55	水中歩行13:30-14:30 A~E16:25-18:15 わくわく16:45-18:15	30	土	鎌田12:30-	わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00

~9月13日の午後の営業について~
工事の進捗状況によっては、午後の利用もできない
場合がございます。ご了承ください。

10月休館日のお知らせ
2日(月)・10日(火)・16日(月)・
23日(月)・30日(月)

エリア主催教室・サークル等

※ 水中エクササイズ教室・イベント

らくらく水中シェイプコース	水曜 10:00~10:40
	木曜 14:00~14:40

※ 一般の方の水泳教室

一般初級コース ※クロール25m目標	金曜 10:00~10:55
一般中級コース ※背・平・バタ25m目標	金曜 11:00~11:55

※ 学童・幼児(4歳~8歳位)の水泳教室

クジラクラス ※水曜 背泳・平泳 ※木曜 ハタライ	水・木曜 17:20~18:15
Aクラス ※クロール呼吸付25m目標	木・金曜 17:20~18:15
Bクラス ※クロール呼吸無10m目標	木16:25~17:20 ・ 金17:20~18:15
Cクラス ※クロールキック8m目標	木・金曜 16:25~17:20
Dクラス ※け伸び・呼吸動作の練習	木・金曜 16:25~17:20
Eクラス ※りきまずに潜ることが目標	木・金曜 16:25~17:20
Fクラス ※りきまずに潜ることが目標(4歳児)	水曜 16:25~17:20
	木曜 16:25~17:20

★サークル活動・各団体の教室等(通常時)

水中歩行サークル(毎週火・金曜)	018-882-2299 * 田澤
水中運動 どじょっこふなっこ(毎週水曜)	090-7936-8213 * 伊藤
ベビーサークル(毎週木曜)	090-2970-8815 * 殿村
わくわくスイミング(毎週火・金・土曜)	
SWIM MY LIFE(毎週水・土曜)	090-6688-2113 * 村田
NPOあい(毎週水曜)	018-829-1113 * 坪井
スポルティフ秋田(毎週土曜)	090-4604-8079 * 佐藤
kamata kids(毎週土曜) はるる(毎週水曜)	090-1494-5709 * 鎌田

- ・25mプールには4コースあります。フリーコース2コース、競泳用コース1コース、競泳・歩行用コース1コースです。
- ・各教室開催時、サークル開催時はフリーコースを貸切使用します。
- ※ 都合により変更になる場合があります。

誰でも気軽に利用できる 中央シルバーエリア!

- 営業時間 9:00~19:00 (入浴10:00~19:00 フェール10:00~18:30)
- ・展望大浴場 ・宿泊 ・貸し会議室 ・ホール ・屋内運動広場
 - ・室内温水プール(25mコース・子供用・幼児用)
 - ・趣味の教室(陶芸・茶道・フラワーアレンジメント・太極拳・ボールEX 等)

秋田県中央地区老人福祉総合エリア
〒010-1412 秋田市御所野下堤5丁目1-1
TEL: 018-829-2151(代)
◀ホームページアドレス▶
<http://www.fukinoto.or.jp/chuoouarea/>
または「中央シルバーエリア」で検索してください