

10月 温水プール 教室・サークル予定表



2017.9.20現在

		午 前		午 後				午 前		午 後	
1	日	村田10:00-11:00				16	月	休館日			
2	月	休館日				17	火			水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15	
3	火			水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15		18	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	
4	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		19	木	ベビーサークル11:00-12:00 アクアフィン11:30-12:30		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	
5	木	ベビーサークル11:00-12:00 アクアフィン11:30-12:30		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		20	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	
6	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		21	土	村田10:00-11:00 鎌田12:30-14:30		わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00	
7	土	村田10:00-11:00 鎌田12:30-14:30		わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00		22	日	水球10:00-11:00			
8	日	村田10:00-11:00 水球11:30-13:30		村田16:00-18:15		23	月	休館日			
9	月	村田10:00-11:00		村田16:00-18:15		24	火			水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15	
10	火	休館日				25	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	
11	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		26	木	ベビーサークル11:00-12:00 アクアフィン11:30-12:30		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	
12	木	ベビーサークル11:00-12:00 アクアフィン11:30-12:30		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		27	金	一般初級・中級10:00-11:55		水中歩行13:30-14:30 A〜E16:25-18:15	
13	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		28	土	村田10:00-11:00 鎌田12:30-14:30		スポルティフ17:00-18:00	
14	土	水球10:00-11:00 鎌田12:30-14:30		わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00		29	日	水球10:00-11:00			
15	日	村田10:00-11:00				30	月	休館日			
						31	火			水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15	

予定表について

予定表に記載してある時間帯、貸切で利用する団体がありますが、一般の方が利用できるコースも準備してありますので、ご利用下さい。

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 バタフライ	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

11月休館日のお知らせ

6日(月)・13日(月)・20日(月)・
27日(月)

★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) わくわくスイミング(毎週火・金・土曜)	090-2970-8815 * 殿村
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 プール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/chuouarea/>

または「中央シルバーエリア」で検索してください