

8月 温水プール 教室・サークル予定表



2017.7.22現在

		午前	午後			午前	午後
1	火	水中歩行12:30-	わくわく16:15-18:15	16	水	水中運動12:30-	村田16:00-18:15
2	水	水中運動12:30-	村田16:00-18:15	17	木		
3	木			18	金	水中歩行12:30-	
4	金	水中歩行12:30-	わくわく17:00-18:00	19	土	鎌田12:30-	わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00
5	土	鎌田12:30-	スポルティフ17:00-18:00	20	日		わくわく16:00-17:00 スポルティフ17:00-18:00
6	日			21	月	休館日	
7	月	休館日		22	火		水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15
8	火	水中歩行12:30-	わくわく16:15-18:15	23	水		水中運動13:30-14:30 村田16:00-18:15
9	水	水中運動12:30-		24	木	ベビーサークル11:00-12:00	
10	木			25	金		水中歩行13:30-14:30 わくわく17:00-18:00
11	金		わくわく17:00-18:00	26	土	鎌田12:30-	水球クラブ16:00-18:15
12	土	鎌田12:30-	わくわく16:00-17:00	27	日		スポルティフ17:00-18:00
13	日	※通常営業		28	月	休館日	
14	月	休館日		29	火	栗田支援学校小学部10:30-11:15 NPOあい11:00-12:15	水中歩行13:30-14:30 わくわく16:15-18:15
15	火	水中歩行12:30-		30	水		水中運動13:30-14:30 村田16:00-18:15
				31	木	ベビーサークル11:00-12:00	

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

9月休館日のお知らせ

4日(月) 11日(月) 12日(火)
19日(火) 25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)	090-6780-6972 * 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)	080-1651-1973 * 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/chouarea/>
または「中央シルバーエリア」で検索してください