

雲南市加茂B&G海洋センター大人のプールプログラム年間日程表

2024年4月～2024年9月

【水中ウォーキング】

火曜日(月2回)

10:45～11:30

No.	日にち	曜日
1	4/2	火
2	4/16	火
3	5/7	火
4	5/21	火
5	6/4	火
6	6/18	火
7	7/2	火
8	7/16	火
9	8/6	火
10	8/20	火
11	9/3	火
12	9/17	火

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

10:30～11:15

No.	日にち	曜日
1	4/4	木
2	4/11	木
3	4/18	木
4	4/25	木
-	5/2	木 休み
5	5/9	木
6	5/16	木
7	5/23	木
8	5/30	木
9	6/6	木
10	6/13	木
11	6/20	木
-	6/27	木 休み
12	7/4	木
13	7/11	木
14	7/18	木
15	7/25	木
16	8/1	木
17	8/8	木
-	8/15	木 休み
18	8/22	木
19	8/29	木
20	9/5	木
21	9/12	木
22	9/19	木
-	9/26	木 休み

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
1	4/4	木
2	4/11	木
3	4/18	木
4	4/25	木
-	5/2	木 休み
5	5/9	木
6	5/16	木
7	5/23	木
8	5/30	木
9	6/6	木
10	6/13	木
11	6/20	木
-	6/27	木 休み
12	7/4	木
13	7/11	木
14	7/18	木
15	7/25	木
16	8/1	木
17	8/8	木
-	8/15	木 休み
18	8/22	木
19	8/29	木
20	9/5	木
21	9/12	木
22	9/19	木
-	9/26	木 休み

【ゆるらく水中運動】

月曜日

10:30～10:50(ウォーキング)
11:00～11:20(フィットネス)

No.	日にち	曜日
1	4/1	月
2	4/8	月
3	4/15	月
4	4/22	月
-	4/29	月・祝 休み
-	5/6	月・振 休み
5	5/13	月
6	5/20	月
7	5/27	月
8	6/3	月
9	6/10	月
10	6/17	月
11	6/24	月
12	7/1	月
13	7/8	月
-	7/15	月・祝 休み
14	7/22	月
15	7/29	月
16	8/5	月
-	8/12	月・振 休み
17	8/19	月
18	8/26	月
19	9/2	月
20	9/9	月
-	9/16	月・祝 休み
-	9/23	月・振 休み
21	9/30	月

雲南市加茂B&G海洋センター大人のプールプログラム年間日程表

2024年10月～2025年3月

【水中ウォーキング】

火曜日(月2回)

10:45～11:30

No.	日にち	曜日
13	10/1	火
14	10/15	火
15	11/5	火
16	11/19	火
17	12/3	火
18	12/17	火
19	1/7	火
20	1/21	火
21	2/4	火
22	2/18	火
23	3/4	火
24	3/18	火

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

10:30～11:15

No.	日にち	曜日
23	10/3	木
24	10/10	木
25	10/17	木
26	10/24	木
-	10/31	木 休み
27	11/7	木
28	11/14	木
29	11/21	木
30	11/28	木
31	12/5	木
32	12/12	木
33	12/19	木
-	12/26	木 休み
-	1/2	木 休み
34	1/9	木
35	1/16	木
36	1/23	木
37	1/30	木
38	2/6	木
39	2/13	木
40	2/20	木
41	2/27	木
42	3/6	木
43	3/13	木
-	3/20	木・祝 休み
44	3/27	木

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
23	10/3	木
24	10/10	木
25	10/17	木
26	10/24	木
-	10/31	木 休み
27	11/7	木
28	11/14	木
29	11/21	木
30	11/28	木
31	12/5	木
32	12/12	木
33	12/19	木
-	12/26	木 休み
-	1/2	木 休み
34	1/9	木
35	1/16	木
36	1/23	木
37	1/30	木
38	2/6	木
39	2/13	木
40	2/20	木
41	2/27	木
42	3/6	木
43	3/13	木
-	3/20	木・祝 休み
44	3/27	木

【ゆるらく水中運動】

月曜日

10:30～10:50(ウォーキング)
11:00～11:20(フィットネス)

No.	日にち	曜日
22	10/7	月
-	10/14	月・祝 休み
23	10/21	月
24	10/28	月
-	11/4	月・振 休み
25	11/11	月
26	11/18	月
27	11/25	月
28	12/2	月
29	12/9	月
30	12/16	月
31	12/23	月
-	12/30	休み
32	1/6	月
-	1/13	月・祝 休み
33	1/20	月
34	1/27	月
35	2/3	月
36	2/10	月
37	2/17	月
-	2/24	月・振 休み
38	3/3	月
39	3/10	月
40	3/17	月
41	3/24	月
-	3/31	休み

12/25(水)～1/3(金)はプール機器メンテナンス、年末年始休館等のためプール利用は不可です