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.

1

2

3

4

5

6

7

8

10

11

12

No.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

日にち 曜日 4/2 火 4/16 火 5/7 火 火 5/21 6/4 火 火 6/18 7/2 火 7/16 火 火 8/6 火 8/20 9/3 火 9/17 火

【ストレッチ&スイミング】 【プールリハ教室】

木曜日

10:30~11:15 日にち

4/4

4/11

4/18

4/25

5/2

5/9

5/16

5/23

5/30

6/6

6/13

6/20

6/27

7/4

7/11

7/18

7/25

8/1

8/8

8/15

8/22

8/29

9/5

9/12

9/19

9/26

曜日

木

木

木

木

木 休み

木

木

木

木

木

木

木

木 休み

木

木

木

木

木

木

休み

木

木

木

木

木

木 休み

木曜日 13:00~17:00

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

【ゆるらく水中運動】

月曜日

10:30~10:50(ウォーキング)

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】
 【ストレッチ&スイミング】
 【プールリハ教室】
 【ゆるらく水中運動】

 火曜日(月2回)
 木曜日
 月曜日

 10:45~11:30
 10:30~11:15
 13:00~17:00
 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
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

10:30~11:15			_	13:	:C
No.	日にち	曜日		No.	Е
23	10/3	木		23	
24	10/10	木		24	
25	10/17	木		25	
26	10/24	木		26	1
-	10/31	木 休み		-	·
27	11/7	木		27	
28	11/14	木		28	
29	11/21	木		29	
30	11/28	木		30	
31	12/5	木		31	
32	12/12	木		32	
33	12/19	木		33	
-	12/26	木 休み		1	,
-	1/2	木休み		١	
34	1/9	木		34	
35	1/16	木		35	
36	1/23	木		36	
37	1/30	木		37	
38	2/6	木		38	
39	2/13	木		39	
40	2/20	木		40	
41	2/27	木		41	
42	3/6	木		42	
43	3/13	木		43	
-	3/20	木•祝 休み		-	
44	3/27	木		44	

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		
-1	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		
ı	12/26	木 休み		
ı	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		

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	
1	11/4	月 ・ 振 休み	
25	11/11	月	
26	11/18	月	
27	11/25	円	
28	12/2	円	
29	12/9	月	
30	12/16	月	
31	12/23	月	
ı	12/30	休み	
32	1/6	月	
ı	1/13	月•祝 休み	
33	1/20	円	
34	1/27	月	
35	2/3	月	
36	2/10	月	
37	2/17	月	
١	2/24	月•振 休み	
38	3/3	円	
39	3/10	円	
40	3/17	月	
41	3/24	月	
-	3/31	休み	