健康づくり拠点施設　雲南市加茂B＆G海洋センタープログラム　※教室時も一般利用可能です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	25mプール	25mプール		25mプール	25mプール	25mプール	25mプール
10:00		アクアリズム （幼・保育園対象） 10:00～10:45（45分）　岩谷					
10:30	高齢者水中運動 10:30～11:15（45分）　若林・大貫 無料送迎バス：吉田・掛合・三刀屋			高齢者水中運動 10:30～11:15（45分）　若林・大貫 無料送迎バス：加茂・木次・大東		成年スイム（初・中級） 10:30～11:15（45分）　大貫・舟木	
11:00		アクアリズム （幼・保育園対象） 10:00～10:45（45分）　岩谷					
11:30						アクアフィットネス 11:30～12:00（30分）　倉田／勝田	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30				Yu-Gaku加茂スポーツクラブ スマイリッシュ教室 （転倒予防教室） 第3木曜日（月1回） 13:30～14:30（60分）　黒田			
14:00						キッズスイミング 14:00～15:00（60分）　岩谷・舟木	
14:30		アクアフィットネス 14:30～15:00（30分）　倉田					
15:00	水中運動 （第2,4月曜日） 15:00～15:45（45分）　山根		休館日	成年スイム（初・中級） 15:00～15:45（45分）　大貫・舟木		ジュニアクラス① 15:00～16:00（60分）　大貫・舟木・若林	SON水泳 月2回
15:30							
16:00		キッズスイミング 16:00～17:00（60分）　岩谷・舟木			キッズスイミング 16:00～17:00（60分）　岩谷・舟木	ジュニアクラス② 16:00～17:00（60分）　大貫・舟木・若林 無料送迎バス：吉田・掛合・三刀屋	
16:30							
17:00		ジュニアクラス① 17:00～18:00（60分）　大貫・舟木・若林			ジュニアクラス① 17:00～18:00（60分）　大貫・岩谷・舟木 無料送迎バス：加茂・大東・木次	選手育成 17:00～18:00（60分）　大貫	
17:30							
18:00		ジュニアクラス② 18:00～19:00（60分）　大貫・舟木・若林 無料送迎バス：吉田・掛合・三刀屋			ジュニアクラス② 18:00～19:00（60分）　大貫・岩谷・舟木 無料送迎バス：加茂・大東・木次		
18:30							
19:00		選手育成 19:00～20:00（60分）　大貫			成年スイム（中級者） 19:00～19:45（45分）　大貫		
19:30							
20:00	アクアフィットネス 20:00～20:30（30分）　西川						
20:30					アクアフィットネス 20:15～20:45（30分）　勝田		
21:00							

※教室日程は変更になる場合があります。その際は、館内掲示にてお知らせ致します。

雲南市加茂B＆G海洋センター

〒699-1105　島根県雲南市加茂町宇治228－1
TEL:(0854)49-7100　FAX(0854)49-8440