

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

2026年10月～2027年3月

【水中ウォーキング】

木曜日（月2回）

16:00～16:45

No.	日にち	曜日
13	10/8	木
14	10/22	木
15	11/12	木
16	11/26	木
17	12/10	木
18	12/17	木
19	1/14	木
20	1/28	木
21	2/18	木
22	2/25	木
23	3/11	木
24	3/25	木

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

10:30～11:15

No.	日にち	曜日
23	10/1	木
24	10/8	木
25	10/15	木
26	10/22	木
-	10/29	木 休み
27	11/5	木
28	11/12	木
29	11/19	木
30	11/26	木
31	12/3	木
32	12/10	木
33	12/17	木
-	12/24	木 休み
-	12/31	木 休み
34	1/7	木
35	1/14	木
36	1/21	木
37	1/28	木
38	2/4	木
-	2/11	木 休み
39	2/18	木
40	2/25	木
41	3/4	木
42	3/11	木
43	3/18	木
-	3/25	木 休み

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
23	10/1	木
24	10/8	木
25	10/15	木
26	10/22	木
-	10/29	木 休み
27	11/5	木
28	11/12	木
29	11/19	木
30	11/26	木
31	12/3	木
32	12/10	木
33	12/17	木
-	12/24	木 休み
-	12/31	木 休み
34	1/7	木
35	1/14	木
36	1/21	木
37	1/28	木
38	2/4	木
-	2/11	木 休み
39	2/18	木
40	2/25	木
41	3/4	木
42	3/11	木
43	3/18	木
-	3/25	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
24	10/5	月
-	10/12	月・祝 休み
25	10/19	月
26	10/26	月
27	11/2	月
28	11/9	月
29	11/16	月
-	11/23	月・祝 休み
30	11/30	月
31	12/7	月
32	12/14	月
33	12/21	月
-	12/28	月・休み
-	1/4	月・休み
-	1/11	月・祝 休み
34	1/18	月
35	1/25	月
36	2/1	月
37	2/8	月
38	2/15	月
39	2/22	月
40	3/1	月
41	3/8	月
42	3/15	月
-	3/22	月・休み
43	3/29	月

12/23（水）～1/3（日）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

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

2026年10月～2027年3月

水泳レッスン（初級）

木曜日

15:00～15:45

No.	日にち	曜日
23	10/1	木
24	10/8	木
25	10/15	木
26	10/22	木
-	10/29	木 休み
27	11/5	木
28	11/12	木
29	11/19	木
30	11/26	木
31	12/3	木
32	12/10	木
33	12/17	木
-	12/24	木 休み
-	12/31	木 休み
34	1/7	木
35	1/14	木
36	1/21	木
37	1/28	木
38	2/4	木
-	2/11	木・祝 休み
39	2/18	木
40	2/25	木
41	3/4	木
42	3/11	木
43	3/18	木
-	3/25	木 休み

土曜日

10:30～11:15

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

水泳レッスン（中級）

土曜日

10:30～11:15
19:00～19:45

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

アクアビクス

月曜日（月2回）

19:00～19:45

No.	日にち	曜日
13	10/5	月
14	10/26	月
15	11/9	月
16	11/30	月
17	12/14	月
18	12/21	月
19	1/18	月
20	1/25	月
21	2/8	月
22	2/22	月
23	3/8	月
24	3/15	月

12/24（水）～1/3（土）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

※月2回、4回コースの方は、その月の中で選択された回数にご参加ください。
未消化分を翌月へ振替することはできません。