

健康づくり拠点施設 雲南市加茂B＆G海洋センター「ラソンテ」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		
9:30				休館日					水中ボディリセット 9:30～10:00(30分)	キッズスイミング 9:30～10:30 (60分)			
10:00													10:00
10:30		アクアリズム (幼・保育園対象) 10:00～10:45(45分)											10:30
11:00	シニア水中運動 10:30～11:15(45分) 無料送迎バス 吉田・掛合・三刀屋	アクアリズム (幼・保育園対象) 10:00～10:45(45分)				シニア水中運動 10:30～11:15(45分) 無料送迎バス・加茂・木次・大東				初めての水泳レッスン(初級) スイスイ水泳レッスン(中級)10:30～ 11:15(45分)			11:00
11:30													11:30
12:00										アクアフィットネス 11:30～12:00(30分)			12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00						Yu-Gaku加茂スポーツクラブ スマイルリッシュ教室 (転倒予防教室) 第3木曜日(月1回) 13:30～14:30(60分)							14:00
14:30										キッズスイミング 14:00～15:00(60分)			14:30
15:00													15:00
15:30	水中ウォーキング (第2,4月曜日) 15:00～15:45(45分)					初めての水泳レッスン(初級) 15:00～15:45(45分)	ブルーリハ教室 (第2,4木曜日) 13:30～				ジュニアクラス① 15:00～16:00(60分)		15:30
16:00													16:00
16:30		キッズスイミング 16:00～17:00(60分)							キッズスイミング 16:00～17:00(60分)		ジュニアクラス② 16:00～17:00(60分) 無料送迎バス:吉田・掛合・三刀屋		16:30
17:00													17:00
17:30		ジュニアクラス① 17:00～18:00(60分)							ジュニアクラス① 17:00～18:00(60分) 無料送迎バス:加茂・大東・木次		選手育成 17:00～19:00(120分)		17:30
18:00													
18:30		ジュニアクラス② 18:00～19:00(60分) 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) 無料送迎バス:加茂・大東・木次				18:30	
19:00												19:00	
19:30		選手育成 18:30～20:30(120分)			選手育成 18:30～20:30(120分)			スイスイ水泳レッスン(中級者) 19:00～19:45(45分)				19:30	
20:00	初めての水泳レッスン(初級) 20:00～20:45(30分)											20:00	
20:30								アクアフィットネス 20:15～20:45(30分)				20:30	
21:00												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。