

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

2023年4月～2023年9月

【水中ウォーキング】

月曜日（月2回）

15:00～15:45

No.	日にち	曜日
1	4/10	月
2	4/24	月
3	5/8	月
4	5/29	月
5	6/12	月
6	6/26	月
7	7/10	月
8	7/24	月
9	8/7	月
10	8/28	月
11	9/11	月
12	9/25	月

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

10:30～11:15

No.	日にち	曜日
1	4/6	木
2	4/13	木
3	4/20	木
4	4/27	木
-	5/4	木・祝 休み
5	5/11	木
6	5/18	木
7	5/25	木
-	6/1	木 休み
8	6/8	木
9	6/15	木
10	6/22	木
-	6/29	木 休み
11	7/6	木
12	7/13	木
13	7/20	木
14	7/27	木
15	8/3	木
-	8/10	木 休み
16	8/17	木
17	8/24	木
18	8/31	木
19	9/7	木
20	9/14	木
21	9/21	木
22	9/28	木

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
1	4/6	木
2	4/13	木
3	4/20	木
4	4/27	木
-	5/4	木・祝 休み
5	5/11	木
6	5/18	木
7	5/25	木
-	6/1	木 休み
8	6/8	木
9	6/15	木
10	6/22	木
-	6/29	木 休み
11	7/6	木
12	7/13	木
13	7/20	木
14	7/27	木
15	8/3	木
-	8/10	木 休み
16	8/17	木
17	8/24	木
18	8/31	木
19	9/7	木
20	9/14	木
21	9/21	木
22	9/28	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
-	4/3	月 休み
1	4/10	月
2	4/17	月
3	4/24	月
-	5/1	月 休み
4	5/8	月
5	5/15	月
6	5/22	月
7	5/29	月
8	6/5	月
9	6/12	月
10	6/19	月
11	6/26	月
12	7/3	月
13	7/10	月
-	7/17	月・祝 休み
14	7/24	月
15	7/31	月
16	8/7	月
-	8/14	月 休み
17	8/21	月
18	8/28	月
19	9/4	月
20	9/11	月
-	9/18	月・祝 休み
21	9/25	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

2023年10月～2024年3月

【水中ウォーキング】

月曜日（月2回）

15:00～15:45

No.	日にち	曜日
13	10/16	月
14	10/30	月
15	11/13	月
16	11/27	月
17	12/11	月
18	12/25	月
19	1/15	月
20	1/22	月
21	2/5	月
22	2/26	月
23	3/11	月
24	3/25	月

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

10:30～11:15

No.	日にち	曜日
23	10/5	木
24	10/12	木
25	10/19	木
26	10/26	木
27	11/2	木
28	11/9	木
29	11/16	木
-	11/23	木・祝 休み
30	11/30	木
31	12/7	木
32	12/14	木
33	12/21	木
-	12/28	木 休み
-	1/4	木 休み
34	1/11	木
35	1/18	木
36	1/25	木
37	2/1	木
38	2/8	木
39	2/15	木
40	2/22	木
41	2/29	木
42	3/7	木
43	3/14	木
44	3/21	木
-	3/28	木 休み

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
23	10/5	木
24	10/12	木
25	10/19	木
26	10/26	木
27	11/2	木
28	11/9	木
29	11/16	木
-	11/23	木・祝 休み
30	11/30	木
31	12/7	木
32	12/14	木
33	12/21	木
-	12/28	木 休み
-	1/4	木 休み
34	1/11	木
35	1/18	木
36	1/25	木
37	2/1	木
38	2/8	木
39	2/15	木
40	2/22	木
41	2/29	木
42	3/7	木
43	3/14	木
44	3/21	木
-	3/28	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
22	10/2	月
-	10/9	月・祝 休み
23	10/16	月
24	10/23	月
25	10/30	月
26	11/6	月
27	11/13	月
28	11/20	月
29	11/27	月
30	12/4	月
31	12/11	月
32	12/18	月
33	12/25	月
-	1/1	月・祝 休み
-	1/8	月・祝 休み
34	1/15	月
35	1/22	月
36	1/29	月
37	2/5	月
-	2/12	月・振 休み
38	2/19	月
39	2/26	月
40	3/4	月
41	3/11	月
42	3/18	月
43	3/25	月

12/26（火）～1/3（水）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