

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4月～2026年9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
1	4/9	木
2	4/23	木
3	5/14	木
4	5/21	木
5	6/11	木
6	6/25	木
7	7/9	木
8	7/23	木
9	8/6	木
10	8/20	木
11	9/10	木
12	9/24	木

【ストレッチ&スイミング】

木曜日

14:00～14:45

No.	日にち	曜日
1	4/2	木
2	4/9	木
3	4/16	木
4	4/23	木
-	4/30	木 休み
5	5/7	木
6	5/14	木
7	5/21	木
8	5/28	木
9	6/4	木
10	6/11	木
11	6/18	木
12	6/25	木
-	7/2	木 休み
13	7/9	木
14	7/16	木
15	7/23	木
16	7/30	木
17	8/6	木
-	8/13	木 休み
18	8/20	木
19	8/27	木
20	9/3	木
21	9/10	木
-	9/17	木 休み
22	9/24	木

【プールリハ教室】

木曜日

13:00～17:00

No.	日にち	曜日
1	4/2	木
2	4/9	木
3	4/16	木
4	4/23	木
-	4/30	木 休み
5	5/7	木
6	5/14	木
7	5/21	木
8	5/28	木
9	6/4	木
10	6/11	木
11	6/18	木
12	6/25	木
-	7/2	木 休み
13	7/9	木
14	7/16	木
15	7/23	木
16	7/30	木
17	8/6	木
-	8/13	木 休み
18	8/20	木
19	8/27	木
20	9/3	木
21	9/10	木
-	9/17	木 休み
22	9/24	木

【ゆるらく水中運動】

月曜日

14:00～14:20(ウォーキング)
14:30～14:50(フィットネス)

No.	日にち	曜日
1	4/6	月
2	4/13	月
3	4/20	月
4	4/27	月
-	5/4	月・祝 休み
5	5/11	月
6	5/18	月
7	5/25	月
8	6/1	月
9	6/8	月
10	6/15	月
11	6/22	月
12	6/29	月
13	7/6	月
14	7/13	月
-	7/20	月・祝 休み
15	7/27	月
16	8/3	月
17	8/10	月
18	8/17	月
19	8/24	月
20	8/31	月
21	9/7	月
22	9/14	月
-	9/21	月・祝 休み
23	9/28	月

※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。

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4月～2026年9月

水泳レッスン(初級)

木曜日

15:00～15:45

No.	日にち	曜日
1	4/2	木
2	4/9	木
3	4/16	木
4	4/23	木
-	4/30	木 休み
5	5/7	木
6	5/14	木
7	5/21	木
8	5/28	木
9	6/4	木
10	6/11	木
11	6/18	木
12	6/25	木
-	7/2	木 休み
13	7/9	木
14	7/16	木
15	7/23	木
16	7/30	木
17	8/6	木
-	8/13	木 休み
18	8/20	木
19	8/27	木
20	9/3	木
21	9/10	木
-	9/17	木 休み
22	9/24	木

土曜日

10:30～11:15

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

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
1	4/4	土
2	4/11	土
3	4/18	土
4	4/25	土
-	5/2	土 休み
5	5/9	土
6	5/16	土
7	5/23	土
8	5/30	土
9	6/6	土
10	6/13	土
11	6/20	土
12	6/27	土
-	7/4	土 休み
13	7/11	土
14	7/18	土
15	7/25	土
16	8/1	土
17	8/8	土
-	8/15	土 休み
18	8/22	土
19	8/29	土
20	9/5	土
21	9/12	土
-	9/19	土 休み
22	9/26	土

アクアビクス

月曜日(月2回)

19:00～19:45

No.	日にち	曜日
1	4/13	月
2	4/27	月
3	5/11	月
4	5/25	月
5	6/8	月
6	6/22	月
7	7/13	月
8	7/27	月
9	8/10	月
10	8/24	月
11	9/14	月
12	9/28	月

※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。