

石狩市民プール タイムスケジュール

※受付は9:30~20:30です ※スクールの状況により変更になる場合がございます。ご了承下さい。

月曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21							
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30			
		親子								水中ウォーキング																							
	2コース																																
	3コース					モーニング2・3				モーニング4																							
	4コース									オレンジ								キッズ5~6歳				ジュニアI				選手				ナイト1			
	5コース					専有コース(6月~9月)																											

火曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21											
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30							
		腰痛				専有コース				パワーウォーキング				水中エアロ																							
	2コース																																				
	3コース																																				
	4コース					専有コース																ジュニアI				ジュニアII				育成I・II				ナイト2・3			
	5コース													キッズ3~4歳																							

水曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21															
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30											
										水中ウォーキング																															
	2コース																																								
	3コース					モーニング2・3				モーニング4																															
	4コース									モーニング1								キッズ5~6歳				ジュニアI				ジュニアII				育成II・選手				選手				ナイト2・3			
	5コース					専有コース(6月~9月)																																			

木曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21											
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30							
		専有コース								パワーウォーキング																ナイト大人水中運動											
	2コース																																				
	3コース																																				
	4コース	専有コース				モーニング2・3				オレンジ												ジュニアI				ジュニアII				育成I・II				ナイト1			
	5コース					専有コース(4月~10月)												キッズ3~4歳																			

金曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21																			
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30															
						のびのび				水中W&Aクアセラピー																																			
	2コース																																												
	3コース					モーニング2・3				モーニング4																																			
	4コース																					キッズ5~6歳				ジュニアI				ジュニアII				育成II・選手				選手				ナイト2・3			
	5コース					専有コース(6月~9月)																																							

土曜日	1コース	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21			
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15
	2コース																												
	3コース					モーニング1								モーニング2・3															
	4コース	親子								ジュニアI																			
	5コース	キッズ3~4歳				キッズ5~6歳												選手											

※1~4コースは 水深125cm 5コースは 水深70cm ※採暖室 約40℃ ※水温 約30℃ ※祝日の選手コースは要問合せ