

# 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	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
1コース				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		選手		ナイト1		ナイト大人初心者			
5コース						専有コース(6月~9月)																							

火曜日	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
1コース		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																		ジュニアI		ジュニアII		育成I・II				ナイト2・3			
5コース						専有コース								キッズ3~4歳															

水曜日	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
1コース										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		大人初心者						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	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
1コース		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	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	
1コース								のびのび		水中W&Aアセラビ																					
2コース																															
3コース																															
4コース		大人初級者				モーニング2・3		モーニング4																		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)								キッズ5~6歳				ジュニアI		ジュニアII		育成I									

土曜日	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
1コース																												
2コース																												
3コース						モーニング1																						
4コース		親子						ジュニアI		モーニング2・3																		
5コース		キッズ3~4歳		キッズ5~6歳														選手						専有コース				

※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