

MON

### 3月14日(月)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
    - ・10:15~11:15 全身らくらく体操
    - ・11:20~12:10 ズンバゴールド
  - 5階 運動スペース【有料】
    - ・13:00~13:15 いすストレッチ
    - ・13:30~13:45 いすdeリズム体操
    - ・14:00~14:15 ひばりエクササイズ
    - ・14:30~14:45 ストレッチポール
  - 6階 プール【有料】
    - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
    - ・10:20~10:40 水中筋カトレニング
    - ・11:05~11:25 クロール息つきスペシャル!
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~  
★11:35~12:35 アクアパーソナルレッスン

TUE

### 3月15日(火)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
    - ・10:15~10:45 はじめてエアロ
    - ・11:00~12:00 エアロ&ゴムトレーニング
  - 5階 運動スペース【有料】
    - ・12:45~13:00 クッション体操
    - ・13:15~13:30 ボールあそび
    - ・13:45~14:00 もじもじドリル
    - ・14:15~14:30 音らく体操
  - 6階 プール【有料】
    - ・9:50~10:10 水中筋カトレニング
    - ・10:20~10:50 リズムに合わせてらくらくアクア30
    - ・11:05~11:35 きれいにバタフライ
- ~その他プログラム一部コース制限あり~  
★11:45~12:15 アクアパーソナルレッスン

WED

### 3月16日(水)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
    - ・10:30~11:15 かんたんエアロ
    - ・11:30~12:00 はじめてヨガ
    - ・12:05~12:45 ゆったりヨガ
  - 5階 運動スペース【有料】
    - ・13:00~13:15 いすトレーニング
    - ・13:30~13:45 青竹体操
    - ・14:00~14:15 ゴムトレーニング
  - 6階 プール【有料】
    - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
    - ・10:15~11:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
    - ・11:05~11:35 はじめて平泳ぎ
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~  
★11:45~12:15 アクアパーソナルレッスン  
★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

### 3月17日(木)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
  - ・10:00~10:45 お腹スッキリ運動
  - ・11:00~12:00 なれたらエアロ
- 5階 運動スペース【有料】
  - ・12:45~13:00 ボール体操
  - ・13:30~13:45 いすストレッチ
  - ・14:00~14:15 脳刺激体操
  - ・14:30~14:45 タオルトレーニング
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中筋カトレニング
  - ・10:15~11:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
  - ・11:05~11:35 きれいに背泳ぎ

FRI

### 3月18日(金)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
    - ・10:30~11:15 ステップ体操45
  - 5階 運動スペース【有料】
    - ・12:30~13:00 看護婦さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室
    - ・13:15~13:30 やさしいステップ体操
    - ・13:45~14:00 いすトレーニング
    - ・14:15~14:30 青竹体操
  - 6階 プール【有料】
    - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
    - ・10:20~10:40 水中筋カトレニング
    - ・11:05~11:35 はじめてクロール
    - ・14:15~15:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~  
★11:45~12:45 アクアパーソナルレッスン

SAT

### 3月19日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
    - ・13:00~13:15 からだいきいきトレーニング
    - ・13:30~13:45 元気玉
    - ・14:00~14:15 ストレッチ
  - 6階 プール【有料】
    - ・10:00~10:30 水中ウォーキングプラス
    - ・11:45~12:30 リズムに合わせてらくらくアクア45
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~  
★10:40~11:10 アクアパーソナルレッスン

SUN

### 3月20日(日)

休館日

●4階レクルームのプログラムは、5階いこいフロアの利用率と整理券が必要です。  
●5階運動スペースのプログラムは、5階いこいフロアの利用率が必要です。  
●6階プールのプログラムは、6階プールの利用率が必要です。  
●4階レクルームのプログラムの整理券は、9:00より5階いこいフロア受付にて配付致します。  
●プログラムは、都合により、休講、または変更になる場合がございます。

## ★いこいフロア・プールプログラム案内★

# 3/14月 ▶ 3/20日