

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)