

MON

### 3月20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】
  - ・12:45~13:00 ボール体操
  - ・13:15~13:30 からだいきいき トレーニング
  - ・13:45~14:00 いすストレッチ
  - ・14:15~14:30 いすdeリズム体操
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:50 水中バランス トレーニング
  - ・11:05~11:35 きれいに平泳ぎ

TUE

### 3月21日(火)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
  - ・10:20~10:50 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 脳刺激体操
  - ・13:15~13:30 もじもじドリル
  - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
  - ・14:15~14:30 元気玉
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
  - ・11:05~11:35 プール入門
  - ~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
  - ★15:00~16:00 アクアパーソナルレッスン

WED

### 3月22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】
  - ・12:45~13:00 ボールあそび
  - ・13:15~13:30 クッション体操
  - ・13:45~14:00 ゴムトレーニング
  - ・14:15~14:30 ひばりエクササイズ
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中筋カトレーニング
  - ・10:15~11:00 リズムに合わせて らくらくアクア45
  - ・11:05~11:35 はじめてクロール
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

### 3月23日(木)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
  - ・10:00~10:50 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】
  - ・9:40~10:10 看護師さんと学ぼう♪ シニアの けんこう相談室
  - ・12:45~13:00 ストレッチポール
  - ・13:15~13:30 ボール体操
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
  - ・14:15~14:30 筋まくストレッチ
- 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 きれいにクロール

FRI

### 3月24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】
  - ・12:45~13:00 やさしいステップ体操
  - ・13:15~13:30 いすトレーニング
  - ・13:45~14:00 ボールあそび
  - ・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 水中筋カトレーニング
  - ・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)~
  - ★11:05~11:35 シニア水泳教室
  - ★12:30~13:30 アクアパーソナルレッスン
  - ★15:30~16:30 アクアパーソナルレッスン

SAT

### 3月25日(土)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
  - 特別プログラム
  - ・18:30~19:20 ZUMBA
- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 タオルトレーニング
  - ・13:30~13:45 からだいきいき トレーニング
  - ・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 サタデーアクア
  - ~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
  - ★14:00~15:00 キッズプライベートレッスン

SUN

### 3月26日(日)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 もじもじドリル
  - ・13:30~13:45 筋まくストレッチ
  - ・14:00~14:15 ひばりエクササイズ
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:30 水中ウォーキングプラス
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - ★14:00~16:00 キッズプライベートレッスン

●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。  
 ※3/25(土)のZUMBAの整理券は18:00より配布致します。  
 ●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★

3/20 月 ▶▶▶ 3/26 日