

MON

3月27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 ストレッチ
 - ・13:15~13:30 ボールあそび
 - ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
 - ・14:15~14:30 音らく体操
- 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
 - ・11:05~11:35 はじめて平泳ぎ

TUE

3月28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 ゴムトレーニング
 - ・13:15~13:30 クッション体操
 - ・13:45~14:00 元気玉
 - ・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
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・11:05~11:35 はじめてバタフライ

WED

3月29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 いすストレッチ
 - ・13:15~13:30 いすトレーニング
 - ・13:45~14:00 ストレッチポール
 - ・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
 - ・10:15~11:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
 - ・11:05~11:25 クロール 息つぎスペシャル!
- 特別プログラム
- ・19:30~20:00 ボディーシェイプ
 - ~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30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】
 - ・12:45~13:00 もじもじドリル
 - ・13:15~13:30 タオルトレーニング
 - ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
 - ・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 きれいに平泳ぎ

FRI

3月31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 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 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
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・11:05~11:35 きれいにバタフライ
 - ・14:15~15:00 リズムに合わせてらくらくアクア45

SAT

4月1日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
 - ・13:00~13:15 ボールあそび
 - ・13:30~13:45 やさしいステップ体操
 - ・14:00~14:15 元気玉
- 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

SUN

4月2日(日)

- 5階 運動スペース【有料】
 - ・13:00~13:15 脳刺激体操
 - ・13:30~13:45 タオルトレーニング
 - ・14:00~14:15 ストレッチポール
- 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)~
 - ★14:00~16:10 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料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料が必要です。

●6階プールのプログラムは、6階プールの利用料が必要です。

●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★

3/27 月 ▶ 4/2 日