

MON

### 5月15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 ひばりエクササイズ
  - ・13:15~13:30 クッション体操
  - ・13:45~14:00 ボール体操
  - ・14:15~14:30 脳刺激体操
- 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
  - ~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

TUE

### 5月16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 グット! アップ体力
- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 ストレッチポール
  - ・13:30~13:45 筋まくストレッチ
  - ・14:00~14:15 もじもじドリル
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:40 水中筋力トレーニング
  - ・11:05~11:25 クロール息継ぎ スペシャル
  - ~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

WED

### 5月17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 ゴムトレーニング
  - ・13:45~14:00 やさしいステップ体操
  - ・14:15~14:30 脳刺激体操
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:15~11:00 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

### 5月18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 ストレッチ
  - ・13:15~13:30 いすトレーニング
  - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
  - ・14:15~14:30 ボール体操
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中筋力トレーニング
  - ・10:15~11:00 らくらくアクア45
  - ・11:05~11:35 きれいにクロール
  - ~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

FRI

### 5月19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】
  - ・12:30~12:45 青竹体操
  - ・13:00~13:15 からだいきいき トレーニング
  - ・13:30~13:45 いすストレッチ
  - ・14:00~14:15 いすdeリズム体操
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:20 水中筋力トレーニング
  - ・14:15~15:00 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)~
  - ★9:00~12:00 団体利用

SAT

### 5月20日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・12:30~13:00 看護師さんと学ぼう♪ シニアの けんこう相談室
  - ・13:15~13:30 ひばりエクササイズ
  - ・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】
  - ・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)~
  - ★9:15~11:15 子ども水泳教室
  - ★14:00~16:00 子ども水泳教室

SUN

### 5月21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★

5/15 月 ▶ 5/21 日