

MON

5月22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 からだいきいき トレーニング
 - ・13:15~13:30 筋まくストレッチ
 - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
 - ・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
 特別プログラム
 - ・11:00~11:30 卓球のための水中バランス&筋カトレーニング

TUE

5月23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！アップ体カ
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・13:00~13:15 クッション体操
 - ・13:30~13:45 青竹体操
 - ・14:00~14:15 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
 - ・10:20~10:50 グランチャウエルビクス
 - ・11:05~11:35 スキルアップスイム
 ~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24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 いすトレーニング
 - ・13:15~13:30 脳刺激体操
 - ・13:45~14:00 いすdeリズム体操
 - ・14:15~14:30 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
 - ・10:15~11:00 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)~
 - ★12:00~13:00 アクアパーソナルレッスン
 - ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

5月25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】
 - ・12:30~13:00 看護師さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室
 - ・13:15~13:30 ボールあそび
 - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
 - ・14:15~14:30 やさしいステップ体操
- 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
 - ・11:05~11:25 バタ足スペシャル
 ~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

FRI

5月26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 ストレッチ
 - ・13:15~13:30 ボール体操
 - ・13:45~14:00 青竹体操
- 6階 プール【有料】
 - ・10:00~10:20 水中筋カトレーニング
 - ・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27日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
 - ・13:00~13:15 元気玉
 - ・13:30~13:45 ひばりエクササイズ
- 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28日(日)

- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 筋まくストレッチ
 - ・13:15~13:30 いすストレッチ
 - ・13:45~14:00 脳刺激体操
- 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★

5/22 月 ▶ 5/28 日