

MON

7月17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 KOTO活き粋体操
- ・13:15~13:30 タオルトレーニング
- ・13:45~14:00 ボール体操
- ・14:15~14:30 ストレッチポール

TUE

7月18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】

- ・12:45~13:00 やさしいステップ体操
- ・13:15~13:30 ボールあそび
- ・13:45~14:00 いすdeリズム体操
- ・14:15~14:30 からだいきいき体操

■6階 プール【有料】

- ・9:50~10:10 水中ウォーキング
- ・10:20~10:50 ミットアクア30
- ・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ
- ~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

WED

7月19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 ゴムトレーニング
- ・13:15~13:30 筋まくストレッチ
- ・13:45~14:00 脳刺激体操
- ・14:15~14:30 いすストレッチ

■6階 プール【有料】

- ・9:50~10:10 水中ウォーキング
- ・10:15~11:00 らくらくアクア45
- ・11:05~11:35 きれいに背泳ぎ
- ~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

THU

7月20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 ひばりエクササイズ
- ・13:45~14:00 クッション体操

■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 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)~
- ★11:45~12:45 アクアパーソナルレッスン

FRI

7月21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 脳刺激体操
- ・13:15~13:30 ストレッチ
- ・13:45~14:00 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 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 シニア初心者水泳教室

SAT

7月22日(土)

■5階 運動スペース【有料】

- ・13:00~13:15 いすdeリズム体操
- ・13:30~13:45 もじもじドリル
- ・14:00~14:15 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

SUN

7月23日(日)

■5階 運動スペース【有料】

- ・13:00~13:15 元気玉
- ・13:30~13:45 KOTO活き粋体操
- ・14:00~14:15 ボールあそび

■6階 プール【有料】

- 特別プログラム
- ・10:00~10:30 THE二の腕2017

- 5階いこいフロア利用料1回300円
- 6階プール利用料2時間150円
- 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★

7/17 月 ▶ 7/23 日