

MON

8月14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 からだいきいき体操
 - ・13:15~13:30 ストレッチポール
 - ・13:45~14:00 いすストレッチ
 - ・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 はじめてクロール

TUE

8月15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 筋まくストレッチ
 - ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
 - ・13:45~14:00 青竹体操
 - ・14:15~14:30 ボール体操
- 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 きれいにバタフライ

WED

8月16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 元気玉
 - ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
 - ・14:15~14:30 クッション体操
- 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 きれいにクロール

THU

8月17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 青竹体操
 - ・13:15~13:30 脳刺激体操
 - ・13:45~14:00 KOTO活き粋体操
 - ・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
 - ★14:30~16:00 介護予防教室

FRI

8月18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 ボールあそび
 - ・13:15~13:30 筋まくストレッチ
 - ・13:45~14:00 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
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ
 - ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

8月19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 いすdeリズム体操
 - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
- 6階 プール【有料】
 - ・11:45~12:30 サタデーアクア

SUN

8月20日(日)

休館日

- 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★

8/14 月 ▶ 8/20 日