

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