

MON

### 9月4日(月)

休館日

TUE

### 9月5日(火)

休館日

WED

### 9月6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 脳刺激体操
  - ・13:15~13:30 もじもじドリル
  - ・13:45~14:00 からだいきいき体操
  - ・14:15~14:30 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
  - ・10:15~11:00 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

THU

### 9月7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 KOTO活き粋体操
  - ・13:15~13:30 ボール体操
  - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
- 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

### 9月8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 筋まくストレッチ
  - ・13:15~13:30 ボールあそび
  - ・13:45~14:00 青竹体操
  - ・14:15~14:30 ストレッチ
- 6階 プール【有料】
  - ・ 9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
  - ・11:05~11:25 パタ足スペシャル
  - ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

### 9月9日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 やさしいステップ体操
  - ・13:30~13:45 クッション体操
  - ・14:00~14:15 KOTO活き粋体操
- 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

### 9月10日(日)

- 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 いすストレッチ
  - ・14:00~14:15 ひばりエクササイズ
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:30 水中ウォーキングプラス

●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★

9/4 月 ▶ 9/10 日

MON

### 9月11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 音らく体操
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:50 グランチャウエルビクス
  - ・11:05~11:35 はじめてバタフライ
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - ★11:45~12:15 アクアパーソナルレッスン

TUE

### 9月12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 脳刺激体操
  - ・13:15~13:30 もじもじドリル
  - ・13:45~14:00 筋まくストレッチ
  - ・14:15~14:30 青竹体操
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:20 水中筋力トレーニング
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - ★9:45~12:00 団体利用
  - ★15:00~16:00 アクアパーソナルレッスン

WED

### 9月13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 いすストレッチ
  - ・13:45~14:00 KOTO活き粋体操
  - ・14:15~14:30 いすdeリズム体操
- 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

THU

### 9月14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 元気玉
  - ・13:15~13:30 ボールあそび
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
  - ・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
  - ・10:15~11:00 らくらくアクア45
  - ・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
  - ★14:30~16:00 介護予防教室

FRI

### 9月15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 ひばりエクササイズ
  - ・13:15~13:30 クッション体操
  - ・13:45~14:00 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
  - ・10:20~10:40 水中筋力トレーニング
  - ・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ
  - ・14:15~15:00 らくらくアクア45
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - ★15:00~16:00 アクアパーソナルレッスン

SAT

### 9月16日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 筋まくストレッチ
  - ・13:30~13:45 やさしいステップ体操
  - ・14:00~14:15 ストレッチ
- 6階 プール【有料】
  - ~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

### 9月17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★

9/11 月 ▶ 9/17 日