

MON

9月18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 ボール体操
- ・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 音らく体操

TUE

9月19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 筋まくストレッチ
- ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
- ・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
- ・10:20~10:40 水中筋力トレーニング
- ・11:05~11:35 プール入門
- ~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

9月20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 ストレッチボール
- ・13:15~13:30 ボールあそび
- ・13:45~14:00 もじもじドリル
- ・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

9月21日(木)

■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 やさしいステップ体操
- ・13:15~13:30 筋まくストレッチ
- ・13:45~14:00 KOTO活き粋体操

■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

9月22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 元気玉
- ・13:15~13:30 ひばりエクササイズ
- ・13:45~14:00 クッション体操
- ・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
- ・11:05~11:25 クロール
- 息継ぎスペシャル
- ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

9月23日(土)

■5階 運動スペース【有料】

- ・13:00~13:15 KOTO活き粋水彩音頭
- ・13:30~13:45 ストレッチ
- ・14:00~14:15 いすdelリズム体操

■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24日(日)

■5階 運動スペース【有料】

- ・13:00~13:15 青竹体操
- ・13:30~13:45 KOTO活き粋体操
- ・14:00~14:15 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

●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★

9/18 月 ▶ 9/24 日