

MON
10月2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 クッション体操
- ・13:45~14:00 タオルトレーニング
- ・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 水中筋カトレニング
- ・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)~
- ★11:45~12:45 アクアパーソナルレッスン

TUE
10月3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 KOTO活き粋水彩音頭
- ・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 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 水中筋カトレニング
- ・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
10月4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 ひばりエクササイズ
- ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
- ・13:45~14:00 ボールあそび
- ・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
- ・10:15~11:00 らくらくアクア45
- ・11:05~11:35 きれいにバタフライ
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
- ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU
10月5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 いすストレッチ
- ・13:15~13:30 ボール体操
- ・13:45~14:00 元気玉
- ・14:15~14:30 KOTO活き粋水彩音頭

■6階 プール【有料】

- ・9:50~10:10 水中筋カトレニング
- ・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

FRI
10月6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 青竹体操
- ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
- ・13:45~14:00 脳刺激体操
- ・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 はじめて平泳ぎ
- ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT
10月7日(土)

■4階 レクルーム【有料・整理券】

- 特別プログラム
- ・18:30~19:20 ZUMBA ※整理券18:00

■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 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
- ~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
10月8日(日)

■5階 運動スペース【有料】

- ・13:00~13:15 タオルトレーニング
- ・13:30~13:45 ボールあそび
- ・14:00~14:15 やさしいステップ体操

■6階 プール【有料】

- ・10:00~10:30 水中ウォーキングプラス
- ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
- ★14:00~16:10 キッズプライベートレッスン

- 5階いこいフロア利用料1回300円
- 夜間運動スペース利用料1回100円
一般(60歳未満)利用料1回350円
- 6階プール利用料2時間150円
一般(平日18:00以降・土日祝)300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。※10/7(土)は18:00より
- 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★

10/2 月 ▶ 10/8 日