

MON

# 10月23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 KOTO活き粋体操
  - ・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
  - ・10:20~10:40 水中筋カトレニング
  - ・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

TUE

# 10月24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 タオルトレーニング
  - ・13:15~13:30 ボールあそび
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:20 水中筋カトレニング
  - ・18:20~18:50 クロールがうまくなりたい!
  - ~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

WED

# 10月25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 筋まくストレッチ
  - ・13:45~14:00 クッション体操
  - ・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
  - ・10:15~11:00 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
  - ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

# 10月26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 ボール体操
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
  - ・18:30~18:45 バランスボールEx.
  - ・19:00~19:15 バランスボールEx.
- 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

FRI

# 10月27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 やさしいステップ体操
  - ・13:15~13:30 元気玉
  - ・13:45~14:00 いすdeリズム体操
  - ・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
  - ・10:20~10:40 水中バランストレーニング
  - ・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
  - ・18:20~18:50 グランチャウエルビクス

SAT

# 10月28日(土)

- 4階 レクルーム
  - ・18:30~19:20 ZUMBA
- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 脳刺激体操
  - ・13:30~13:45 タオルトレーニング
  - ・14:00~14:15 ストレッチポール
- 6階 プール【有料】
  - ~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29日(日)

- 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 ゴムトレーニング
  - ・14:00~14:15 もじもじドリル
- 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。※10/28(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★

# 10/23 月 ▶ 10/29 日

MON

# 10月30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 かんたんエアロ
- 5階 運動スペース【有料】
  - ・12:45~13:00 タオルトレーニング
  - ・13:15~13:30 いすdeリズム体操
  - ・13:45~14:00 元気玉
  - ・14:15~14:30 音らく体操
  - ・18:30~18:45 バランスボールEx.
  - ・19:00~19:15 バランスボールEx.
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:15~11:00 ミット・アクア45
  - ・11:05~11:35 はじめてバタフライ
  - ・18:20~18:50 平泳ぎがうまくなりたい!

TUE

# 10月31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 ボール体操
  - ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
- 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 きれいにクロール
  - ~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

# 11月1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 ボールあそび
  - ・13:45~14:00 青竹体操
  - ・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 はじめて平泳ぎ
  - ~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

# 11月2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活き粋水彩音頭
  - ・13:15~13:30 筋まくストレッチ
  - ・13:45~14:00 ゴムトレーニング
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中筋力トレーニング
  - ・10:15~11:00 らくらくアクア45
  - ・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ

FRI

# 11月3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 いすストレッチ
  - ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
  - ・13:45~14:00 もじもじドリル
  - ・14:15~14:30 ストレッチポール
- 6階 プール【有料】
  - ・10:00~10:30 水中ウォーキングプラス
  - ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

# 11月4日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・13:00~13:15 青竹体操
  - ・13:30~13:45 からだいきいき体操
  - ・14:00~14:15 ストレッチ
- 6階 プール【有料】
  - ~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

# 11月5日(日)

- 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 タオルトレーニング
  - ・14:00~14:15 筋まくストレッチ
- 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。
- 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★

# 10/30 月 ▶▶▶ 11/5 日