

# ★いこいフロア・プールプログラム案内★

11月6日(月)~11月12日(日)

## 11月6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 からだいきいき体操
  - ・13:45~14:00 タオルトレーニング
  - ・14:15~14:30 ゴムトレーニング
- 6階 プール【有料】
  - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
  - ・10:20~10:50 グランチャウエルビクス
  - ・11:05~11:35 きれいに背泳ぎ

## 11月7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活き粋体操
  - ・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】
  - ・10:00~10:20 水中筋カトレーニング
  - ~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
  - 12:00~13:00 アクアパーソナルレッスン

## 11月8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 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
  - ・10:15~11:00 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
  - 15:00~16:00 子ども水泳教室

## 11月9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 ストレッチボール
  - ・13:15~13:30 もじもじドリル
  - ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
- 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

## 11月10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 KOTO活き粋水彩音頭
  - ・13:15~13:30 タオルトレーニング
  - ・13:45~14:00 脳刺激体操
  - ・14:15~14:30 元氣玉
- 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 きれいにクロール
  - ・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)~
  - 11:45~12:45 アクアパーソナルレッスン

## 11月11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♪シニアの健康相談室
  - ・13:15~13:30 やさしいステップ体操
  - ・13:45~14:00 いすストレッチ
  - ・14:15~14:30 クッション体操
- 6階 プール【有料】
  - ・11:45~12:45 サタデーアクア
  - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
  - 09:15~11:15 子ども水泳教室
  - 14:00~16:00 子ども水泳教室

## 11月12日(日)

- 5階 運動スペース【有料】
  - ・12:45~13:00 青竹体操
  - ・13:15~13:30 ストレッチボール
  - ・13:45~14:00 ゴムトレーニング
  - ・14:15~14:30 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。