

# ★いこいフロア・プールプログラム案内★

11月20日(月)~11月26日(日)

## 11月20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 スンバ・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 音らく体操

### ■6階 フェール(有料)

・9:50~10:10 水中ウォーキング

・10:20~10:50 ミットアクア

・11:05~11:35 フェール入門

## 11月21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!アツフ体力

### ■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del!スム体操

・13:45~14:00 筋まくストレッチ

### ■6階 フェール(有料)

・9:50~10:10 水中ウォーキング

・10:20~10:50 水中バランストレーニング

・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ

~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

## 11月22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 フェール(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

## 11月23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 ひばいエクササイズ

### ■6階 フェール(有料)

~その他プログラム(一部コース制限あり)~

10:00~11:30 3世代交流大運動会

## 11月24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 元気玉

### ■6階 フェール(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

~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25日(土)

### ■5階 運動スペース(有料)

・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 フェール(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

## 11月26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 フェール(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 キッズフライベントレッスン

●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階フェール利用料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階フェールのプログラムは、6階フェ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★

11月27日(月)~12月3日(日)

## 11月27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 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 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 はじめて平泳ぎ

## 11月28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 ケット!アツツ体力

### ■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del!ズム体操
- ・13:45~14:00 筋まくストレッチ

### ■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

## 11月29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 ゆったいヨガ

### ■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 はじめてクロール
- ~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30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)

- ・12:30~13:00
- 看護師さんと学ぼう♪シニアの健康相談室
- ・13:15~13:30 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 きれいにクロール

## 12月1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 元気玉

### ■6階 プール(有料)

- ・10:00~10:20 水中筋カトレニング
- ・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)~
- 9:45~12:00 団体利用
- 11:45~12:45 アクアパーソナルレッスン

## 12月2日(土)

### ■5階 運動スペース(有料)

- ・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)

- ~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

## 12月3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 キッズフライベントレッスン

- 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。