

いこいフロア・プール (4・5・6階)

健康オープンプログラム案内

1月15日 (月) ~ 1月21日 (日)



1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:15 ~ 11:15 全身らくらく体操 11:20 ~ 12:10 ズンバゴールド</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 クッション体操 13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操 13:45 ~ 14:00 もじもじドリル 14:15 ~ 14:30 音らく体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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 きれいに平泳ぎ</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:20 ~ 10:50 はじめてエアロ 11:00 ~ 12:00 グット! アップ体力</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 12:45 KOTO生き粋水彩音頭 13:00 ~ 13:15 筋まくストレッチ 13:30 ~ 13:45 脳刺激体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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 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</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>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</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 青竹体操 13:15 ~ 13:30 ボール体操 13:45 ~ 14:00 やさしいステップ体操 14:15 ~ 14:30 元気玉</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:00 ~ 10:50 お腹スッキリ運動 11:00 ~ 12:00 なれたらエアロ</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 12:45 ひばりエクササイズ 13:00 ~ 13:15 ストレッチボール 13:30 ~ 13:45 いすdeリズム体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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)~ 14:30 ~ 16:00 介護予防教室</p>
1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)	<p>● 5階いこいフロア利用料1回300円</p> <p>● 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</p> <p>● 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</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p>
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:30 ~ 11:15 ステップ体操45</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 12:45 ゴムトレーニング 13:00 ~ 13:15 いすストレッチ 13:30 ~ 13:45 KOTO生き粋体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>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 筋まくストレッチ</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>~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</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">休館日</p>	

いこいフロア・プール (4・5・6階)

健康オープンプログラム案内

1月22日 (月) ~ 1月28日 (日)



1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:15 ~ 11:15 全身らくらく体操</p> <p>11:20 ~ 12:10 ズンバゴールド</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 クッション体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</p> <p>14:15 ~ 14:30 ひばりエクササイズ</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング</p> <p>10:20 ~ 10:50 水中バランstrトレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:25 バタ足スペシャル</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:20 ~ 10:50 はじめてエアロ</p> <p>11:00 ~ 12:00 グット! アップ体力</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 12:45 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:00 ~ 13:15 筋まくストレッチ</p> <p>13:30 ~ 13:45 脳刺激体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>10:00 ~ 10:20 水中筋力トレーニング</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>9:45 ~ 12:00 団体利用</p> <p>12:00 ~ 13:00 アクアパーソナルレッスン</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:30 ~ 11:15 かんたんエアロ</p> <p>11:30 ~ 12:00 はじめてヨガ</p> <p>12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 元気玉</p> <p>13:15 ~ 13:30 やさしいステップ体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</p> <p>14:15 ~ 14:30 ストレッチポール</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング</p> <p>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにバタフライ</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン</p> <p>15:00 ~ 16:00 子ども水泳教室</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:00 ~ 10:50 お腹スッキリ運動</p> <p>11:00 ~ 12:00 なれたらエアロ</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング</p> <p>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>14:30 ~ 16:00 介護予防教室</p>
1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)	<p>● 5階いこいフロア利用料1回300円</p> <p>● 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</p> <p>● 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</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。</p>
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:30 ~ 11:15 ステップ体操45</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30 ~ 12:45 ゴムトレーニング</p> <p>13:00 ~ 13:15 いすストレッチ</p> <p>13:30 ~ 13:45 KOTO活き粋体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング</p> <p>10:20 ~ 10:40 水中筋力トレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめてクロール</p> <p>14:15 ~ 15:00 らくらくアクア45</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>13:15 ~ 13:30 ストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 青竹体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 ボール体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>11:45 ~ 12:30 サタデーアクア</p> <p>9:15 ~ 11:15 子ども水泳教室</p> <p>14:00 ~ 16:00 子ども水泳教室</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ</p> <p>14:15 ~ 14:30 脳刺激体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン</p>	