

| 1月29日 (月) | 1月30日 (火) | 1月31日 (水) | 2月1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 元気玉</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>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</p> <p>10:20 ~ 10:50 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:25 クロール息継ぎスペシャル ~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 青竹体操</p> <p>13:30 ~ 13:45 クッション体操</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 はじめてバタフライ ~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>10:30 ~ 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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 からだいきいき体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール ~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 ~ 12:45 ストレッチポール</p> <p>13:00 ~ 13:15 ひばりエクササイズ</p> <p>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</p> <p>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>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)~</p> <p>11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン</p> <p>14:30 ~ 16:00 介護予防教室</p> |
| 2月2日 (金) | 2月3日 (土) | 2月4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 もじもじドリル</p> <p>13:30 ~ 13:45 筋まくストレッチ</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 きれいに平泳ぎ</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)~</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 タオルトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 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)~</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>12:45 ~ 13:00 いすdeリズム体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 からだいきいき体操</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>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)~</p> <p>14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン</p> | |
| <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 元気玉</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>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</p> <p>10:20 ~ 10:50 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:25 クロール息継ぎスペシャル ~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 青竹体操</p> <p>13:30 ~ 13:45 クッション体操</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 はじめてバタフライ ~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>10:30 ~ 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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 からだいきいき体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール ~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>10:15 ~ 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 元気玉</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>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</p> <p>10:20 ~ 10:50 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:25 クロール息継ぎスペシャル ~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 青竹体操</p> <p>13:30 ~ 13:45 クッション体操</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 はじめてバタフライ ~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>10:30 ~ 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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 からだいきいき体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール ~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>10:15 ~ 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 元気玉</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>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</p> <p>10:20 ~ 10:50 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:25 クロール息継ぎスペシャル ~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 青竹体操</p> <p>13:30 ~ 13:45 クッション体操</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 はじめてバタフライ ~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>10:30 ~ 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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 からだいきいき体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール ~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> | |

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

2月5日 (月) ~ 2月11日 (日)



| 2月5日 (月) | 2月6日 (火) | 2月7日 (水) | 2月8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 元気玉</p> <p>13:15~13:30 ボールあそび</p> <p>13:45~14:00 いすストレッチ</p> <p>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</p> <p>10:20~10:50 ミットアクア</p> <p>11:05~11:35 はじめてバタフライ</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>■ 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 青竹体操</p> <p>13:30~13:45 クッション体操</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>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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15~13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45~14:00 ボール体操</p> <p>14:15~14:30 からだいきいき体操</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>10:15~11:00 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>12:30~12:45 ストレッチポール</p> <p>13:00~13:15 ひばりエクササイズ</p> <p>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</p> <p>10:15~11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05~11:35 プール入門</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> |
| 2月9日 (金) | 2月10日 (土) | 2月11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 もじもじドリル</p> <p>13:30~13:45 筋まくストレッチ</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>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30~13:00 シニアの健康相談室</p> <p>13:15~13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45~14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15~14:30 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)~</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>12:45~13:00 いすdeリズム体操</p> <p>13:15~13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45~14:00 からだいきいき体操</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>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> | |
| <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 もじもじドリル</p> <p>13:30~13:45 筋まくストレッチ</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>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30~13:00 シニアの健康相談室</p> <p>13:15~13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45~14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15~14:30 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)~</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>12:45~13:00 いすdeリズム体操</p> <p>13:15~13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45~14:00 からだいきいき体操</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>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> | |
| <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 もじもじドリル</p> <p>13:30~13:45 筋まくストレッチ</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>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:30~13:00 シニアの健康相談室</p> <p>13:15~13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45~14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15~14:30 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)~</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>12:45~13:00 いすdeリズム体操</p> <p>13:15~13:30 脳刺激体操</p> <p>13:45~14:00 からだいきいき体操</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>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> | |