

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

3月12日 (月) ~ 3月18日 (日)



3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月14日 (水)	3月15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 脳刺激体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 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 ~ 10:50 ミットアクア</p> <p>11:05 ~ 11:25 クロール息継ぎスペシャル</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>12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング</p> <p>14:15 ~ 14:30 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 はじめてバタフライ</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 青竹体操</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>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>■ 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>12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</p> <p>14:15 ~ 14:30 いすストレッチ</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 プール入門</p>
3月16日 (金)	3月17日 (土)	3月18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>12:45 ~ 13:00 いすdeリズム体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</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</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 スキルアップスイム</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>12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 クッション体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 ボール体操</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>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

3月19日 (月) ~ 3月25日 (日)



3月19日 (月)	3月20日 (火)	3月21日 (水)	3月22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 筋まくストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 脳刺激体操</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 ~ 10:40 水中筋力トレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール</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>12:45 ~ 13:00 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 もじもじドリル</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</p> <p>14:15 ~ 14:30 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 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>■ 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>特別プログラム</p> <p>11:25 ~ 12:10 ZUMBA</p> <p>12:15 ~ 12:45 アロマストレッチ</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</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>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>■ 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>12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 脳刺激体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 いすストレッチ</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア45</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいに背泳ぎ</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>
3月23日 (金)	3月24日 (土)	3月25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>12:45 ~ 13:00 クッション体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 青竹体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 やさしいステップ体操</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 水中バランストレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて平泳ぎ</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 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:45 ~ 14:00 元気玉</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>10:00 ~ 10:30 子どもへの水泳指導レッスン</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 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすdeリズム体操</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 水中バランストレーニング</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン</p>	