

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

5月14日 (月) ~ 5月20日 (日)



5月14日 (月)	5月15日 (火)	5月16日 (水)	5月17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 青竹体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア</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>12:45 ~ 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 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>10:20 ~ 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>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 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 ストレッチボール</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</p> <p>11:05 ~ 11:35 スキルアップスイム</p> <p>19:15 ~ 20:00 らくらくアクア</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>14:00 ~ 15:00 介護予防教室</p> <p>15:30 ~ 16:30 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>12:45 ~ 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>■ 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</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>
5月18日 (金)	5月19日 (土)	5月20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</p> <p>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</p> <p>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</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</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</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 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>10:20 ~ 10:50 水中バランストレーニング</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</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 やさしいステップ体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 からだいきいき体操</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>9:15 ~ 11:15 子ども水泳教室</p> <p>14:00 ~ 16:00 子ども水泳教室</p>	<p>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

5月21日 (月) ~ 5月27日 (日)



5月21日 (月)	5月22日 (火)	5月23日 (水)	5月24日 (木)
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】	■ 4階 レクルーム【有料・整理券】	■ 4階 レクルーム【有料・整理券】	■ 4階 レクルーム【有料・整理券】
10:15 ~ 11:15 全身らくらく体操	10:20 ~ 10:50 はじめてエアロ	10:30 ~ 11:15 かんたんエアロ	10:00 ~ 10:50 お腹スッキリ運動
11:20 ~ 12:10 ズンバゴールド	11:00 ~ 12:00 グット! アップ体力	11:30 ~ 12:00 はじめてヨガ	11:00 ~ 12:00 なれたらエアロ
■ 5階 運動スペース【有料】	■ 5階 運動スペース【有料】	12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ	■ 5階 運動スペース【有料】
12:45 ~ 13:00 クッション体操	12:45 ~ 13:00 元気玉	■ 5階 運動スペース【有料】	12:45 ~ 13:00 ボールあそび
13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング	13:15 ~ 13:30 やさしいステップ体操	12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭	13:15 ~ 13:30 脳刺激体操
13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ	13:45 ~ 14:00 ボール体操	13:15 ~ 13:30 もじもじドリル	■ 6階 プール【有料】
14:15 ~ 14:30 ボールあそび	14:15 ~ 14:30 KOTO活き粋体操	13:45 ~ 14:00 ストレッチ	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング
■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	14:15 ~ 14:30 青竹体操	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア
9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	■ 6階 プール【有料】	11:05 ~ 11:35 プール入門
10:15 ~ 11:00 らくらくアクア	10:20 ~ 10:50 ミットアクア	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	
11:05 ~ 11:35 きれいにクロール	11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア	
	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	11:05 ~ 11:35 きれいに背泳ぎ	
	11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン	~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	
		14:00 ~ 15:00 介護予防教室	
		15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	
5月25日 (金)	5月26日 (土)	5月27日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5階いこいフロア利用料 1回300円</li> <li>● 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</li> <li>● 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</li> <li>● 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。</li> <li>● 5階運動スペースのプログラムは、5階</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】	■ 5階 運動スペース【有料】	■ 5階 運動スペース【有料】	
10:30 ~ 11:15 ステップ体操	12:45 ~ 13:00 元気玉	12:45 ~ 13:00 脳刺激体操	
19:30 ~ 20:15 ZUMBA	13:15 ~ 13:30 ボール体操	13:15 ~ 13:30 いすストレッチ	
■ 5階 運動スペース【有料】	13:45 ~ 14:00 ストレッチポール	13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング	
12:45 ~ 13:00 からだいきいき体操	■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	
13:15 ~ 13:30 クッション体操	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス	
13:45 ~ 14:00 いすdeリズム体操	9:15 ~ 11:15 子ども水泳教室	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	
14:15 ~ 14:30 タオルトレーニング	14:00 ~ 16:00 子ども水泳教室	14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン	
■ 6階 プール【有料】			
9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング			
10:20 ~ 10:40 水中筋力トレーニング			
11:05 ~ 11:35 プール入門			
14:15 ~ 15:00 らくらくアクア			