

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

6月11日 (月) ~ 6月17日 (日)



6月11日 (月)	6月12日 (火)	6月13日 (水)	6月14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 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 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 ~ 10:50 水中バランストレーニング</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>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>12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室</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 KOTO活き粋水彩音頭</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 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> <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>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</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて平泳ぎ</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>
6月15日 (金)	6月16日 (土)	6月17日 (日)	
<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 ~ 10:40 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</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 元気玉</p> <p>13:45 ~ 14:00 脳刺激体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p>	<p style="font-size: 2em; color: red;">休館日</p>	
<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</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>			

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

6月18日 (月) ~ 6月24日 (日)



6月18日 (月)	6月19日 (火)	6月20日 (水)	6月21日 (木)
■ 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 ズンバゴールド	■ 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! アップ体力	■ 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	■ 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 やさしいステップ体操 13:15 ~ 13:30 クッション体操 13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ 14:15 ~ 14:30 ボールあそび	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操 13:45 ~ 14:00 もじもじドリル 14:15 ~ 14:30 元気玉	■ 5階 運動スペース【有料】 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ 12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭 13:15 ~ 13:30 ボール体操 13:45 ~ 14:00 ストレッチ 14:15 ~ 14:30 青竹体操	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 ボールあそび 13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング 13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操 14:15 ~ 14:30 やさしいステップ体操
■ 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 11:05 ~ 11:35 プール入門 ~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	■ 6階 プール【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 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	■ 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 11:05 ~ 11:35 きれいにバタフライ 19:15 ~ 20:00 らくらくアクア ~その他プログラム(一部コース制限あり)~ 11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン 15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	■ 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 11:05 ~ 11:25 バタ足スペシャル
6月22日 (金)	6月23日 (土)	6月24日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 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。
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】 10:30 ~ 11:15 ステップ体操 19:30 ~ 20:15 ZUMBA	■ 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 ボール体操 13:45 ~ 14:00 ストレッチボール	■ 5階 運動スペース【有料】 12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室 13:15 ~ 13:30 いすストレッチ 13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング	
■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 からだいきいき体操 13:15 ~ 13:30 脳刺激体操 13:45 ~ 14:00 いすdeリズム体操 14:15 ~ 14:30 元気玉	■ 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	■ 6階 プール【有料】 10:00 ~ 11:30 水中大運動会 ~その他プログラム(一部コース制限あり)~ 14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン	
■ 6階 プール【有料】 10:00 ~ 10:20 水中筋力トレーニング 14:15 ~ 15:00 らくらくアクア ~その他プログラム(一部コース制限あり)~ 9:45 ~ 12:00 団体利用			