

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

7月9日 (月) ~ 7月15日 (日)



7月9日 (月)	7月10日 (火)	7月11日 (水)	7月12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 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 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 音らく体操</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>10:20 ~ 10:40 水中筋力トレーニング</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>10:30 ~ 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 シニアの健康相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 もじもじドリル</p> <p>13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ</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</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 脳刺激体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</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 水中筋力トレーニング</p> <p>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ</p>
7月13日 (金)	7月14日 (土)	7月15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、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。金曜日のZUMBAは18:00より配布致します。</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 からだいきいき体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 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 グランチャウエルピクス</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいにクロール</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 クッション体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 ひばりエクササイズ</p> <p>13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</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

7月16日 (月) ~ 7月22日 (日)



7月16日 (月)	7月17日 (火)	7月18日 (水)	7月19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 KOTO生き粋水彩音頭	12:45 ~ 13:00 青竹体操	■ 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 ゴムトレーニング	13:15 ~ 13:30 脳刺激体操	12:45 ~ 13:00 タオルトレーニング	13:15 ~ 13:30 KOTO生き粋体操
13:45 ~ 14:00 ボールあそび	■ 6階 プール【有料】	13:15 ~ 13:30 ボール体操	13:45 ~ 14:00 ボールあそび
14:15 ~ 14:30 いすストレッチ	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ	14:15 ~ 14:30 ストレッチポール
■ 6階 プール【有料】	10:20 ~ 10:50 ミットアクア	14:15 ~ 14:30 元気玉	■ 6階 プール【有料】
	11:05 ~ 11:35 きれいに背泳ぎ	■ 6階 プール【有料】	9:50 ~ 10:10 水中筋力トレーニング
	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア
	11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア	11:05 ~ 11:35 はじめてバタフライ
		11:05 ~ 11:35 はじめて平泳ぎ	
		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	
7月20日 (金)	7月21日 (土)	7月22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。金曜日のZUMBAは18:00より配布致します。 ● 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】	■ 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 クッション体操	12:45 ~ 13:00 KOTO生き粋水彩音頭	
19:30 ~ 20:15 ZUMBA	13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング	13:15 ~ 13:30 脳刺激体操	
■ 5階 運動スペース【有料】	13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ	13:45 ~ 14:00 いすストレッチ	
12:45 ~ 13:00 音らく体操	■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	
13:15 ~ 13:30 もじもじドリル		10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス	
■ 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 ~ 11:25 バタ足スペシャル			
14:15 ~ 15:00 らくらくアクア			