

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23日 (月) ~ 7月29日 (日)



7月23日 (月)	7月24日 (火)	7月25日 (水)	7月26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 青竹体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア</p> <p>11:05 ~ 11:35 きれいに平泳ぎ</p>	<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:20 ~ 10:50 練功十八法</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 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 スキルアップスイム</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 ひばりエクササイズ</p> <p>13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操</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</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめてクロール</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>10:00 ~ 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 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:15 ~ 13:30 元気玉</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボール体操</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 はじめて背泳ぎ</p>
7月27日 (金)	7月28日 (土)	7月29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 ボールあそび</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 ~ 10:40 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>14:15 ~ 15:00 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>■ 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 KOTO活き粋体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 いすストレッチ</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>■ 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>	



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30日 (月) ~ 8月5日 (日)



7月30日 (月)	7月31日 (火)	8月1日 (水)	8月2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 ステップ体操 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 ストレッチ 13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操 13:45 ~ 14:00 もじもじドリル 14:15 ~ 14:30 いすdeリズム体操	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 音らく体操 13:15 ~ 13:30 筋まくストレッチ	■ 5階 運動スペース【有料】 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ 12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室 13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング 13:45 ~ 14:00 脳刺激体操	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 ゴムトレーニング 13:15 ~ 13:30 もじもじドリル 13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ 14:15 ~ 14:30 元気玉
■ 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	■ 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 はじめて平泳ぎ ~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 きれいに平泳ぎ	■ 6階 プール【有料】 9:50 ~ 10:10 水中筋力トレーニング 10:15 ~ 11:00 らくらくアクア 11:05 ~ 11:25 バタ足スペシャル
8月3日 (金)	8月4日 (土)	8月5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】 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 やさしいステップ体操 13:15 ~ 13:30 筋まくストレッチ 13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 脳刺激体操 13:15 ~ 13:30 ストレッチポール 13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋水彩音頭	
■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 音らく体操 13:15 ~ 13:30 いすストレッチ	■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】 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 ~ 11:35 はじめてバタフライ 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)~ 11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン			