

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

10月29日 (月) ~ 11月4日 (日)



10月29日 (月)	10月30日 (火)	10月31日 (水)	11月1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 ■ 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 からだいきいき体操 13:45 ~ 14:00 青竹体操 14:15 ~ 14:30 ストレッチボール ■ 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 きれいに背泳ぎ ~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	■ 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 ■ 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 ボールあそび ■ 6階 プール【有料】 9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング 10:15 ~ 10:35 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	■ 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 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ ■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 もじもじドリル 13:15 ~ 13:30 ストレッチ 13:45 ~ 14:00 元気玉 14:15 ~ 14:30 KOTO活き粋水彩音頭 ■ 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 14:00 ~ 15:00 介護予防教室 15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	■ 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 もじもじドリル 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操 13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ 14:15 ~ 14:30 ボール体操 ■ 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 ~ 11:35 はじめてクロール ~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
11月2日 (金)	11月3日 (土)	11月4日 (日)	
■ 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 いすストレッチ 13:15 ~ 13:30 音らく体操 13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング 14:15 ~ 14:30 バランスコアトレ ■ 6階 プール【有料】 9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング 10:15 ~ 10:35 水中バランストレーニング 11:05 ~ 11:35 プール入門 14:15 ~ 15:00 らくらくアクア	■ 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 脳刺激体操 13:45 ~ 14:00 クッション体操 ■ 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	■ 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 いすdeリズム体操 13:45 ~ 14:00 ボールあそび ■ 6階 プール【有料】 10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス ~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	● 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。

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

11月5日 (月) ~ 11月11日 (日)



11月5日 (月)	11月6日 (火)	11月7日 (水)	11月8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 ■ 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 からだいきいき体操 13:45 ~ 14:00 青竹体操 14:15 ~ 14:30 ストレッチボール ■ 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 はじめて背泳ぎ ~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	■ 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 ■ 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 ボールあそび ■ 6階 プール【有料】 9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング 10:15 ~ 10:35 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	■ 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 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ ■ 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 元気玉 13:45 ~ 14:00 いすdeリズム体操 14:15 ~ 14:30 ストレッチ ■ 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)~ 14:00 ~ 15:00 介護予防教室 15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	■ 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 もじもじドリル 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操 13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ 14:15 ~ 14:30 ボール体操 ■ 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 ~ 11:35 はじめてクロール ~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
11月9日 (金)	11月10日 (土)	11月11日 (日)	
■ 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 いすストレッチ 13:15 ~ 13:30 音らく体操 13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング 14:15 ~ 14:30 バランスコアトレ ■ 6階 プール【有料】 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	■ 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 脳刺激体操 13:45 ~ 14:00 クッション体操 ■ 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	■ 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 いすdeリズム体操 13:45 ~ 14:00 ボールあそび ■ 6階 プール【有料】 10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス ~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	● 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。