

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12日 (月) ~ 11月18日 (日)



11月12日 (月)	11月13日 (火)	11月14日 (水)	11月15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 バタ足スペシャル	■ 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 水中筋力トレーニング 10:15 ~ 10:35 グランチャウエルビクス 11:05 ~ 11:35 きれいに平泳ぎ ~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	■ 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 KOTO活き粋水彩音頭 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 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 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】 10:15 ~ 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 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
11月16日 (金)	11月17日 (土)	11月18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)~ 11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン 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	休館日	●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19日 (月) ~ 11月25日 (日)



11月19日 (月)	11月20日 (火)	11月21日 (水)	11月22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 ブラインド スイミング ~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)~ 9:45 ~ 12:00 団体利用	■ 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 KOTO活き粋水彩音頭 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 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)~ 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】 10:30 ~ 11:00 足底機能改善体操 11:10 ~ 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
11月23日 (金)	11月24日 (土)	11月25日 (日)	
■ 4階 レクルーム 【有料・整理券】 10:30 ~ 11:15 ステップ体操 ■ 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 水中筋力トレーニング 10:15 ~ 10:35 水中ウォーキング 11:05 ~ 11:35 息継ぎスペシャル 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	■ 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】 12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室 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。