

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

12月10日 (月) ~ 12月16日 (日)



12月10日 (月)	12月11日 (火)	12月12日 (水)	12月13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 ズンパゴールド</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 元気玉</p> <p>13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング</p> <p>14:15 ~ 14:30 脳刺激体操</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア</p> <p>11:05 ~ 11:35 バタ足スペシャル</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 ひばりエクササイズ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 バランスコアトレ</p> <p>14:15 ~ 14:30 ボールあそび</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 ~ 10:35 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>~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>12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:15 ~ 13:30 青竹体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ゴムトレーニング</p> <p>14:15 ~ 14:30 もじもじドリル</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 はじめて平泳ぎ</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</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 いすdeリズム体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 筋まくストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 からだいきいき体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 ストレッチボール</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 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>
12月14日 (金)	12月15日 (土)	12月16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>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 バランスコアトレ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 音らく体操</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</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 ~ 10:35 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ</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 いすストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 クッション体操</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>9:15 ~ 11:15 子ども水泳教室</p> <p>14:00 ~ 16:00 子ども水泳教室</p>	<p>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

12月17日 (月) ~ 12月23日 (日)



12月17日 (月)	12月18日 (火)	12月19日 (水)	12月20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 やさしいステップ体操	12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ	■ 5階 運動スペース【有料】	12:45 ~ 13:00 いすdeリズム体操
13:15 ~ 13:30 元気玉	13:15 ~ 13:30 ストレッチ	12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭	13:15 ~ 13:30 筋まくストレッチ
13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング	13:45 ~ 14:00 バランスコアトレ	13:15 ~ 13:30 青竹体操	13:45 ~ 14:00 からだいきいき体操
14:15 ~ 14:30 脳刺激体操	14:15 ~ 14:30 ボールあそび	13:45 ~ 14:00 ゴムトレーニング	14:15 ~ 14:30 ストレッチポール
■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	14:15 ~ 14:30 もじもじドリル	■ 6階 プール【有料】
9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	■ 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	10:15 ~ 10:35 水中筋力トレーニング	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	11:05 ~ 11:35 きれいに平泳ぎ	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)~	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	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	11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン	19:15 ~ 20:00 らくらくアクア	11:45 ~ 12:45 アクアパーソナルレッスン
		~その他プログラム(一部コース制限あり)~	
		15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	
12月21日 (金)	12月22日 (土)	12月23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	12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室	12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋水彩音頭	
19:30 ~ 20:15 ZUMBA	13:15 ~ 13:30 ボールあそび	13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操	
■ 5階 運動スペース【有料】	13:45 ~ 14:00 クッション体操	13:45 ~ 14:00 ゴムトレーニング	
12:45 ~ 13:00 バランスコアトレ	■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	
13:15 ~ 13:30 ボール体操	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス	
13:45 ~ 14:00 KOTO活き粋体操	9:15 ~ 11:15 子ども水泳教室	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	
14:15 ~ 14:30 音らく体操	14:00 ~ 16:00 子ども水泳教室	14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン	
■ 6階 プール【有料】			
9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング			
10:15 ~ 10:35 グランチャウエルビクス			
11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ			
14:15 ~ 15:00 らくらくアクア			