

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

1月21日 (月) ~ 1月27日 (日)



1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24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 KOTO生き粋水彩音頭</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボールあそび</p> <p>13:45 ~ 14:00 音らく体操</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>~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>10:20 ~ 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 ゴムトレーニング</p> <p>13:15 ~ 13:30 もじもじドリル</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>14:15 ~ 14:30 バランスコアトレ</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>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>9:45 ~ 12:00 団体利用</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 KOTO生き粋体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 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>14:00 ~ 15:00 健康講座</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 脳刺激体操</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 はじめてバタフライ</p>
1月25日 (金)	1月26日 (土)	1月27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>12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 元気玉</p> <p>14:15 ~ 14:30 青竹体操</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 ~ 10:35 水中バランストレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 息継ぎスペシャル</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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 ストレッチポール</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>■ 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 脳刺激体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 筋まくストレッチ</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> <p>~その他プログラム(一部コース制限あり)~</p> <p>14:00 ~ 16:10 キッズプライベートレッスン</p>	



1月28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31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 ゴムトレーニング	■ 5階 運動スペース【有料】	12:45 ~ 13:00 脳刺激体操
13:15 ~ 13:30 ボールあそび	13:15 ~ 13:30 もじもじドリル	12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ	13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング
13:45 ~ 14:00 音らく体操	13:45 ~ 14:00 いすストレッチ	13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操	■ 6階 プール【有料】
14:15 ~ 14:30 ストレッチ	14:15 ~ 14:30 バランスコアトレ	13:45 ~ 14:00 KOTO生き粋体操	9:50 ~ 10:10 水中筋力トレーニング
■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	14:15 ~ 14:30 筋まくストレッチ	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア
9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	9:50 ~ 10:10 水中筋力トレーニング	■ 6階 プール【有料】	11:05 ~ 11:35 はじめてバタフライ
10:15 ~ 11:00 らくらくアクア	10:15 ~ 10:35 グランチャウエルビクス	9:50 ~ 10:10 水中ウォーキング	
11:05 ~ 11:35 はじめてクロール	11:05 ~ 11:35 プール入門	10:15 ~ 11:00 らくらくアクア	
~その他プログラム(一部コース制限あり)~	~その他プログラム(一部コース制限あり)~	11:05 ~ 11:35 きれいにクロール	
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	
		~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 健康講座	
		15:30 ~ 16:30 子ども水泳教室	
2月1日 (金)	2月2日 (土)	2月3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 やさしいステップ体操	12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ	
19:30 ~ 20:15 ZUMBA	13:15 ~ 13:30 ストレッチポール	13:15 ~ 13:30 脳刺激体操	
■ 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 筋まくストレッチ	
12:45 ~ 13:00 ボール体操	■ 6階 プール【有料】	■ 6階 プール【有料】	
13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操	~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 元気玉	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 青竹体操	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 水中バランストレーニング			
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			