

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

9月30日 (月) ～ 10月6日 (日)



19. 9.23

9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3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 ストレッチポール 13:15～13:30 いすdeリズム体操 13:45～14:00 もじもじドリル 14:15～14:30 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 10:15～11:00 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 ゴムトレーニング 13:15～13:30 KOTO活き粋水彩音頭 13:45～14:00 元気玉 14:15～14:30 青竹体操 ■ 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	■ 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 ストレッチポール 13:15～13:30 東京五輪音頭2020 13:45～14:00 脳刺激体操 14:15～14:30 音らく体操 ■ 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 きれいにバタフライ 19:15～20:00 アクアビクス 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 19:30～20:15 リセットボディ ■ 5階 運動スペース【有料】 12:45～13:00 東京五輪音頭2020 13:15～13:30 からだいきいき体操 13:45～14:00 クッション体操 14:15～14:30 筋まくストレッチ ■ 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
10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)	
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】 10:30～11:15 機能改善エクササイズ 19:30～20:15 ZUMBA ■ 5階 運動スペース【有料】 12:45～13:00 KOTO活き粋体操 13:15～13:30 もじもじドリル 13:45～14:00 ボールあそび 14:15～14:30 いすストレッチ ■ 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 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 ボール体操 13:15～13:30 タオルトレーニング 13:45～14:00 いすdeリズム体操 ■ 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 ストレッチ 13:15～13:30 バランスコアトレーニング 13:45～14:00 東京五輪音頭2020 ■ 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

10月7日（月）～ 10月13日（日）



19. 9.23

10月7日（月）	10月8日（火）	10月9日（水）	10月10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 やさしいステップ体操 13:15～13:30 タオルトレーニング 13:45～14:00 KOTO活き粋体操 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 きれいに背泳ぎ	■ 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 ゴムトレーニング 13:15～13:30 KOTO活き粋水彩音頭 13:45～14:00 元気玉 14:15～14:30 青竹体操 ■ 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 ストレッチポール 13:15～13:30 東京五輪音頭2020 13:45～14:00 脳刺激体操 14:15～14:30 音らく体操 ■ 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 きれいにバタフライ 19:15～20:00 アクアビクス ～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 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】 12:30～13:00 シニアのけんこう相談室 13:15～13:30 からだいきいき体操 13:45～14:00 クッション体操 14:15～14:30 筋まくストレッチ ■ 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 はじめて背泳ぎ
10月11日（金）	10月12日（土）	10月13日（日）	
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】 10:30～11:15 機能改善エクササイズ 19:30～20:15 ZUMBA ■ 5階 運動スペース【有料】 12:45～13:00 KOTO活き粋体操 13:15～13:30 もじもじドリル 13:45～14:00 ボールあそび 14:15～14:30 いすストレッチ ■ 6階 プール【有料】 9:50～10:10 水中ウォーキング 10:15～10:35 グランチャウエルビクス 11:05～11:35 きれいに平泳ぎ 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 ボール体操 13:15～13:30 バランスコアトレーニング 13:45～14:00 ひばりエクササイズ ■ 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 ストレッチ 13:15～13:30 いすdeリズム体操 13:45～14:00 東京五輪音頭2020 ■ 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。