

健康オープンプログラム案内

10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</p> <p>14:15 ~ 14:30 バランスコアトレーニング</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 きれいにバタフライ</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>12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:45 ~ 14:00 元気玉</p> <p>14:15 ~ 14:30 いすストレッチ</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 ~ 10:35 水中筋力トレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめてクロール</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 ストレッチポール</p> <p>13:15 ~ 13:30 東京五輪音頭2020</p> <p>13:45 ~ 14:00 脳刺激体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 音らく体操</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 はじめて平泳ぎ</p> <p>19:15 ~ 20:00 アクアビクス</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>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 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 クッション体操</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 はじめて背泳ぎ</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>
11月1日 (金)	11月2日 (土)	11月3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 機能改善エクササイズ</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 KOTO活き粋体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 やさしいステップ体操</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 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:35 プール入門</p> <p>14:15 ~ 15:00 らくらくアクア</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 ボール体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 バランスコアトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 ひばりエクササイズ</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 ストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすdeリズム体操</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>	

11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:15 ~ 11:15 アロマストレッチ</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 ストレッチポール</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO生き粋水彩音頭</p> <p>13:45 ~ 14:00 脳刺激体操</p> <p>14:15 ~ 14:30 ゴムトレーニング</p> <p>■ 6階 プール【有料】</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 からだいきいき体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</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 ~ 10:35 水中筋力トレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめてクロール</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 青竹体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 元気玉</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</p> <p>14:15 ~ 14:30 音らく体操</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 はじめて平泳ぎ</p> <p>19:15 ~ 20:00 アクアビクス</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>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 シニアのけんこう相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 クッション体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</p> <p>14:15 ~ 14:30 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 はじめて背泳ぎ</p>
11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10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布致します。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 機能改善エクササイズ</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 東京五輪音頭2020</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO生き粋体操</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>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>9:45 ~ 12:00 団体利用</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 いすストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 バランスコアトレーニング</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 ストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 やさしいステップ体操</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>	
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:30 ~ 11:15 機能改善エクササイズ</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 東京五輪音頭2020</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO生き粋体操</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>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>9:45 ~ 12:00 団体利用</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 いすストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 バランスコアトレーニング</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 ストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 やさしいステップ体操</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>	
<p>■ 4階 レクルーム【有料・整理券】</p> <p>10:30 ~ 11:15 機能改善エクササイズ</p> <p>19:30 ~ 20:15 ZUMBA</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45 ~ 13:00 東京五輪音頭2020</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO生き粋体操</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>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>9:45 ~ 12:00 団体利用</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 いすストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 バランスコアトレーニング</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 ストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 やさしいステップ体操</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>	