

MON

10月9日(月)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
特別イベント
・10:30~11:00 健康生きいきストレッチ
・11:15~12:00 わくわくエアロ
- 5階 運動スペース【有料】
・12:45~13:00 筋まくストレッチ
・13:15~13:30 いすdeリズム体操
・13:45~14:00 からだいきいき体操
・14:15~14:30 ストレッチポール
・18:30~18:45 グット！アップ体力
・19:00~19:15 グット！アップ体力
- 6階 プール【有料】
・9:50~10:10 水中ウォーキング

TUE

10月10日(火)

- 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 KOTO活き粋体操
・13:15~13:30 タオルトレーニング
・13:45~14:00 ボール体操
・14:15~14:30 KOTO活き粋水彩音頭
- 6階 プール【有料】
・9:50~10:10 水中ウォーキング
・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
・11:05~11:35 きれいにクロール
~その他プログラム(一部コース制限あり)~
★15:00~15:30 アクアパーソナルレッスン

WED

10月11日(水)

- 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
・13:15~13:30 青竹体操
・13:45~14:00 筋まくストレッチ
・14:15~14:30 ひばりエクササイズ
- 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45
・11:05~11:35 はじめてクロール
・18:20~18:50 クロールがうまくなりたい
~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
★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

10月12日(木)

- 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】
・12:45~13:00 クッション体操
・13:15~13:30 元気玉
・13:45~14:00 KOTO活き粋水彩音頭
・14:15~14:30 もじもじドリル
・18:30~18:45 バランスボールEx.
・19:00~19:15 バランスボールEx.
- 6階 プール【有料】
・9:50~10:10 水中筋カトレーニング
・10:15~11:00 らくらくアクア45
・11:05~11:35 スキルアップスイム
~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

FRI

10月13日(金)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
・10:30~11:15 ステップ体操45
- 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 脳刺激体操
・13:45~14:00 ボールあそび
・14:15~14:30 KOTO活き粋体操
- 6階 プール【有料】
・9:50~10:10 水中ウォーキング
・10:20~10:50 ミットアクア30
・11:05~11:35 はじめて背泳ぎ
・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

10月14日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
・13:00~13:15 ゴムトレーニング
・13:30~13:45 いすdeリズム体操
・14:00~14:15 いすストレッチ
- 6階 プール【有料】
~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

SUN

10月15日(日)

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階いこいフロアの利用料が必要です。
- 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。
- 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・プールプログラム案内★

10/9 月 ▶ 10/15 日

MON

10月16日(月)

- 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 ズンバワールド
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:30~13:00 看護師さんと学ぼう♪
シニアの
けんこう相談室
 - ・13:15~13:30 ボールあそび
 - ・13:45~14:00 KOTO活き粋体操
 - ・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
 - ・10:20~10:50 グランチャウエルビクス

TUE

10月17日(火)

- 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 KOTO活き粋水彩音頭
 - ・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 ストレッチポール
- 6階 プール【有料】
 - ～一部コース制限あり～
 - ★9:45~11:45 団体利用

WED

10月18日(水)

- 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 タオルトレーニング
 - ・13:15~13:30 脳刺激体操
 - ・13:45~14:00 いすdeリズム体操
 - ・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45
 - ・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
 - ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

10月19日(木)

- 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】
 - ・12:45~13:00 KOTO活き粋水彩音頭
 - ・13:15~13:30 KOTO活き粋体操
 - ・13:45~14:00 ひばりエクササイズ
 - ・18:30~18:45 グット・アップ体力
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中筋カトレーニング
 - ・10:15~11:00 らくらくアクア45
 - ・11:05~11:35 はじめて平泳ぎ
 - ・18:20~18:50 グランチャウエルビクス
 - ～その他プログラム(一部コース制限あり)～
 - ★11:45~12:15 アクアパーソナルレッスン

FRI

10月20日(金)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:30~11:15 ステップ体操45
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 筋まくストレッチ
 - ・13:15~13:30 ボール体操
 - ・13:45~14:00 元気玉
 - ・14:15~14:30 クッション体操
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・11:05~11:25 パタ足スペシャル
 - ・14:15~15:00 らくらくアクア45

SAT

10月21日(土)

- 5階 運動スペース【有料】
 - ・13:00~13:15 ひばりエクササイズ
 - ・13:30~13:45 もじもじドリル
- 6階 プール【有料】
 - ・11:45~12:30 サタデーアクア
 - ～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

SUN

10月22日(日)

臨時休館日

- 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階いこいフロアの利用料が必要です。
- 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。
- 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・プールプログラム案内★

10/16 月 ▶ 10/22 日