

# ★いこいフロア・プールプログラム案内★

12月4日（月）～ 12月10日（日）

12月4日（月）	12月5日（火）	12月6日（水）	12月7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 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 ボールあそび 13:15～13:30 脳刺激体操 13:45～14:00 筋まくストレッチ 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 10:20～10:50 ミットアクア 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)～ 11:45～12:15 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 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 KOTO活き粋水彩音頭 13:15～13:30 青竹体操 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)～ 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 11:30～12:00 はじめてヨガ 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 元気玉 13:15～13:30 やさしいステップ体操 13:45～14:00 ボール体操 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 ～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</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 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 ゴムトレーニング 13:15～13:30 からだいきいき体操 13:45～14:00 ひばりエクササイズ</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>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 きれいにクロール</p>
12月8日（金）	12月9日（土）	12月10日（日）	<p>●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。</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45</p> <p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>12:45～13:00 KOTO活き粋体操 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 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 10:20～10:40 水中筋力トレーニング 11:05～11:35 はじめて背泳ぎ 14:15～15:00 らくらくアクア45 ～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</p>	<p>■ 5階 運動スペース【有料】</p> <p>13:15～13:30 タオルトレーニング 13:45～14:00 脳刺激体操 14:15～14:30 いすストレッチ</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)～ 9:15～11:15 子ども水泳教室 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 からだいきいき体操 13:15～13:30 ストレッチボール 13:45～14:00 筋まくストレッチ 14:15～14:30 ゴムトレーニング</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 ～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</p>	

# ★いこいフロア・プールプログラム案内★

## 12月11日（月）～ 12月17日（日）

12月11日（月）	12月12日（火）	12月13日（水）	12月14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>12:30～13:00 シニアの健康相談室</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>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>10:20～10:40 水中筋力トレーニング</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>11:45～12:15 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 KOTO活き粋水彩音頭</p> <p>13:15～13:30 青竹体操</p> <p>13:45～14:00 クッション体操</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>10:20～10:40 水中筋力トレーニング</p> <p>11:00～11:30 プールD E体力測定</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 元気玉</p> <p>13:15～13:30 やさしいステップ体操</p> <p>13:45～14:00 ボール体操</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 水中ウォーキング</p> <p>10:15～11:00 らくらくアクア45</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>11:45～12:45 アクアパーソナルレッスン</p> <p>15:00～16:00 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 ゴムトレーニング</p> <p>13:15～13:30 からだいきいき体操</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>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45</p> <p>11:05～11:35 きれいに平泳ぎ</p>
12月15日（金）	12月16日（土）	12月17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</p> <p>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</p> <p>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階いこいフロアの利用料が必要です。</p> <p>●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。</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45</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 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 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>10:20～10:50 水中バランストレーニング</p> <p>11:05～11:35 はじめてバタフライ</p> <p>14:15～15:00 らくらくアクア45</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>13:15～13:30 タオルトレーニング</p> <p>13:45～14:00 脳刺激体操</p> <p>14:15～14:30 いすストレッチ</p> <p>■ 6階 プール【有料】</p> <p>11:45～12:30 サタデーアクア</p> <p>～その他プログラム(一部コース制限あり)～</p> <p>9:15～11:15 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>	