

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

7月22日 (月) ~ 7月28日 (日)



| 7月22日 (月) | 7月23日 (火) | 7月24日 (水) | 7月25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 ボール体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操</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 プール入門</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 ストレッチ</p> <p>13:15 ~ 13:30 いすdeリズム体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</p> <p>14:15 ~ 14:30 KOTO活き粋水彩音頭</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 ~ 10:35 水中バランストレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 プール入門</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>10:30 ~ 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 バランスコアトレーニング</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>10:15 ~ 11:00 らくらくアクア</p> <p>11:05 ~ 11:35 バタ足スペシャル</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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 ゴムトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</p> <p>14:15 ~ 14:30 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> |
| 7月26日 (金) | 7月27日 (土) | 7月28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 ストレッチポール</p> <p>13:15 ~ 13:30 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 ~ 10:35 ミットアクア</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめてクロール</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 クッション体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 青竹体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 元気玉</p> <p>■ 6階 プール【有料】</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 タオルトレーニング</p> <p>13:45 ~ 14:00 いすストレッチ</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> | |

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

7月29日 (月) ~ 8月4日 (日)



19. 7.15

| 7月29日 (月) | 7月30日 (火) | 7月31日 (水) | 8月1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 | ■ 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 | ■ 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 | ■ 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 ボール体操 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操 | ■ 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 いすdeリズム体操 | ■ 5階 運動スペース【有料】 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ 12:45 ~ 13:00 バランスコアトレーニング | ■ 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 ゴムトレーニング |
| ■ 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 | ■ 6階 プール【有料】 13:45 ~ 14:00 ゴムトレーニング 14:15 ~ 14:30 KOTO活き粋水彩音頭 | ■ 6階 プール【有料】 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 音らく体操 | ■ 6階 プール【有料】 13:45 ~ 14:00 もじもじドリル 14:15 ~ 14:30 タオルトレーニング |
| | 9:50 ~ 10:10 水中筋力トレーニング 10:15 ~ 10:35 水中バランストレーニング 11:05 ~ 11:35 きれいに平泳ぎ | ■ 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 ~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 | 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 |
| 8月2日 (金) | 8月3日 (土) | 8月4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】 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 クッション体操 13:15 ~ 13:30 青竹体操 | ■ 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 タオルトレーニング | |
| ■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 ひばりエクササイズ 13:15 ~ 13:30 ストレッチポール | 13:45 ~ 14:00 元気玉 | 13:45 ~ 14:00 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 ミットアクア 11:05 ~ 11:35 はじめてバタフライ 14:15 ~ 15:00 らくらくアクア | ■ 6階 プール【有料】 | ■ 6階 プール【有料】 10:00 ~ 10:30 水中ウォーキングプラス | |
| | | | |