

8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8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 脳刺激体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 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 きれいにクロール</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 いすdeリズム体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</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 水中筋力トレーニング</p> <p>10:15 ~ 10:35 グランチャウエルビクス</p> <p>11:05 ~ 11:35 はじめて背泳ぎ</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 ボール体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 もじもじドリル</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 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 ~ 12:45 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>10:00 ~ 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>12:30 ~ 13:00 シニアのけんこう相談室</p> <p>13:15 ~ 13:30 からだいきいき体操</p> <p>13:45 ~ 14:00 元気玉</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>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>
8月9日 (金)	8月10日 (土)	8月11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 やさしいステップ体操</p> <p>13:15 ~ 13:30 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 ~ 10:35 水中バランストレーニング</p> <p>11:05 ~ 11:35 クロール息継ぎスペシャル</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 ストレッチ</p> <p>13:45 ~ 14:00 ボールあそび</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 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 KOTO活き粋水彩音頭</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

8月12日 (月) ~ 8月18日 (日)



19. 7.29

8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)
■ 4階 レクルーム【有料・整理券】 10:15 ~ 11:15 アロマストレッチ 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 脳刺激体操 13:15 ~ 13:30 筋まくストレッチ	■ 5階 運動スペース【有料】 12:45 ~ 13:00 いすdeリズム体操 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋水彩音頭	■ 5階 運動スペース【有料】 12:05 ~ 12:45 ゆったりヨガ 12:45 ~ 13:00 青竹体操	■ 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 からだいきいき体操
■ 6階 プール【有料】	13:45 ~ 14:00 タオルトレーニング 14:15 ~ 14:30 ストレッチボール ■ 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 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	13:15 ~ 13:30 ボール体操 13:45 ~ 14:00 もじもじドリル 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	13:45 ~ 14:00 元気玉 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 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
8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5階いこいフロア利用料1回300円</li> <li>● 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</li> <li>● 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</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
■ 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 やさしいステップ体操 13:15 ~ 13:30 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 水中バランストレーニング 11:05 ~ 11:35 クロール息継ぎスペシャル 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 クッション体操 13:15 ~ 13:30 KOTO活き粋体操 13:45 ~ 14:00 ボールあそび ■ 6階 プール【有料】	<h1>休館日</h1>	