

健康教室プログラム

2025年6月～

『喜びは健康から』



TEL 0268-61-6006

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日				
時間	プール	新トレセン	トレセン	プール	トレセン	プール	新トレセン	トレセン	プール	新トレセン	トレセン	プール	新トレセン	トレセン	プール	トレセン	時間		
9:00																	9:00		
開館	<開館 10:00>			<開館 10:00>		<開館 10:00>			<開館 10:00>			<開館 10:00>					開館		
10:00	フリー		¥ ㊦ トレーニング センター 《登録制》	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈笹本 和宏〉	10:15~10:45 水中ウォーキング 〈太田 朱子〉	NEW 10:15~10:45 水中ウォーキング 〈太田 朱子〉	10:15~11:15 ヨガ 〈佐藤 里江〉	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈久田 寛子〉			¥ ㊦ トレーニング センター 《登録制》	10:15~10:45 プールサイドでヨガ 〈佐藤 里江〉	10:15~11:15 貸切利用あり (サラダクラブ様) ¥ ㊦ 〈吉岡 進吾〉	10:15~11:15 トレーニング センター 《登録制》	10:00~10:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳 (親子参加) 〈田中 みゆき〉	10:00~10:45 トレーニング センター 《登録制》	10:00		
11:00			10:00	11:00~11:30 水泳マスター 〈笹本 和宏〉	11:00~11:30 水泳マスター 〈太田 朱子〉	6月・9月 平泳ぎ 7月・10月 背泳ぎ 8月・11月 クロール	6月・9月 背泳ぎ 7月・10月 クロール 8月・11月 平泳ぎ	11:00~11:30 パラエティアクア 〈久田 寛子〉			10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	11:00		
12:00			21:00	12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) ¥ ㊦ 〈笹本 和宏〉	12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) ¥ ㊦ 〈笹本 和宏〉	6月・9月 クロール 7月・10月 平泳ぎ 8月・11月 背泳ぎ	13:00~13:45 Wの刺激 〈峰村 栄美〉	12:30~13:20 初心者水泳教室 (有料) ¥ ㊦ 〈高木 美恵子〉	12:15~12:45 チェアエクササイズ 〈久田 寛子〉		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	18:00	12:00		
13:00		13:30~14:15 Qren かんたん体操 〈峰村 栄美〉			14:00~14:30 ウォーキングアクア 〈田中 みゆき〉	14:00~14:30 アクアピクス 〈小林 亜由美〉	14:00~14:30 アクアピクス 〈小林 亜由美〉	13:15~13:45 アクティブ筋トレ 〈佐藤 知未〉	14:00~14:30 アクアピクス 〈佐藤 知未〉				14:00~14:30 転倒予防ウォーキング 〈久田 寛子〉			13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②太田③田中〉	13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②太田③田中〉	13:00	
14:00					①13:00~13:30 ②13:40~14:10 ③14:20~14:50 ④15:00~15:30											14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②太田③田中〉	14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②太田③田中〉	14:00	
15:00																15:00~17:00 Jrスイミング 選手コース (選抜制) ¥ ㊦ 〈吉岡 進吾〉	15:00~17:00 Jrスイミング 選手コース (選抜制) ¥ ㊦ 〈吉岡 進吾〉	15:00	
16:00						16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②笹本③高木〉	16:00~ 子どもの姿勢改善 教室 Sプロジェクト 〈鈴木 厚太〉	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②高木③依田〉			16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①笹本②吉岡③田中〉					17:00~18:00 ジュニア ダンス教室 〈阿部 裕美〉	17:00~18:00 ジュニア ダンス教室 〈阿部 裕美〉	16:00	
17:00				17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①笹本②高木③田中〉	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①笹本②高木③田中〉	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①笹本②吉岡③高木〉	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①笹本②吉岡③高木〉	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②高木③依田〉			17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ ¥ ㊦ 〈①吉岡②高木③依田〉							17:00	
18:00						18:00~20:00 Jrスイミング 選手コース (選抜制) ¥ ㊦ 〈吉岡 進吾〉													17:50 退館
19:00				18:30~19:40 Jrスイミング Sコース ¥ ㊦ 〈笹本 和宏〉	19:15~19:45 アクティブ筋トレ 〈久田 寛子〉														18:00
20:00																			
20:50 21:00																			20:50 21:00

※火・水・木・金の14:00~14:30は、25mプールのコースを3コース使用する為、歩行コースがございませんのでご了承ください。
※都合により、休講・代講になる場合がございます。その際は館内掲示をご覧ください。

＜予定表 記号の説明＞



白抜きの枠はプール会員無料教室です。
会員は自由に受講できます。
(一般の方は1教室1,100円。)



¥マークは有料教室です。
別途申込・受講料が必要です。
詳細はフロントへお問合せ下さい。



トレーニングセンターでマシンを使用し、筋トレ・有酸素運動等ができます。
別途申込・月会費が必要です。