

健康教室プログラム 2025年10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		¥ 人 トレーニングセンター 《登録制》		NEW トレーニングセンター 《登録制》		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〉	¥ 人 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〉		10:15~10:45 プールサイドでヨガ 〈佐藤 里江〉		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 (サラダクラブ棟) ¥ 人 吉岡 進吾	開館10:00	9:00~9:55 Jr.スイミング 4歳~ ¥ 人 ①吉岡②高木(依田) ③笹本④池田	開館10:00
11:00																				
12:00				10:00																
13:00				21:00																
14:00																				
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
20:50 遊泳終了 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 ¥ 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。