

健康教室プログラム

2025年10月~

『喜びは健康から』



TEL 0268-61-6006

時間 9:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		時間 9:00		
	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				
開館 10:00	<開館 10:00>			<開館 10:00>		<開館 10:00>			<開館 10:00>			<開館 10:00>			9:30~10:00 脳活健康講座 <笹本 和宏>		開館 10:00			
11:00		¥ トレーニングセンター 《登録制》	10:00		¥ トレーニングセンター 《登録制》	10:00	¥ 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>	¥ 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 <久田 寛子>	¥ トレーニングセンター 《登録制》	10:15~10:45 ヨガ <佐藤 里江>	¥ トレーニングセンター 《登録制》	10:15~11:15 ヨガ <吉岡 進吾>	¥ 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>	¥ 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>		
12:00	フ リ ー						11:00~11:30 水泳マスター ^{NEW} <太田 朱子>	10月・1月 クロール 11月・2月 平泳ぎ 12月・3月 背泳ぎ		11:00~11:30 バラエティアクア <久田 寛子>		12:30~13:20 初心者水泳教室 (有料) <池田千恵子>		13:15~13:45 アクティブ筋トレ <佐藤 知未>		13:15~13:45 アクティブ筋トレ <佐藤 知未>		10:00	10:00	12:00
13:00							12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) <笹本 和宏>	10月・1月 平泳ぎ 11月・2月 背泳ぎ 12月・3月 クロール		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 <佐藤 知未>		14:00~14:30 アクアピクス <佐藤 知未>		14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳~ <吉岡 2太田 3田中>		14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳~ <吉岡 2太田 3田中>	13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳~ <吉岡 2太田 3田中>	
14:00		13:30~14:15 Qren かんたん体操 <峰村 栄美>					13:00~13:30 ウォーキングアクア <田中 みゆき>		13:15~13:45 水泳マスター ^{NEW} <小林 亜由美>		13:15~13:45 アクティブラジオ <佐藤 知未>		13:15~13:45 アクティブラジオ <佐藤 知未>		14:00~14:30 転倒予防ウォーキング <久田 寛子>		14:00~14:30 転倒予防ウォーキング <久田 寛子>	14:00		
15:00																		15:00		
16:00																		16:00		
17:00																		17:00		
18:00																		17:50 遊泳終了		
19:00																		18:00 退館		
20:00																				
20:50 遊泳終了																				
21:00																				

＜予定表 記号の説明＞



白抜き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い合わせ下さい。



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。

※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下さい。