

4~6月

フィットネスプログラム表

TIME	火		水		木		金		土	日・祝日			
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	フロア	フロア			
9:30		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操	おはよう体操	おはよう体操			
9:40		おはようストレッチ		ストレッチボール		おはようストレッチ		ストレッチボール	おはようストレッチ	ストレッチボール			
10:15		<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: yellow;"> <開催日> 4/13、4/27、 5/25、 6/8、6/22 <開催場所> 大ホール </div>	にこにこ健康ウォーキング		元気アップ体操		【プログラム休講のお知らせ】 <4月> ・4/16(土)「おはよう体操」のみ開催 →「陸上競技記録会」開催のため ・4/29(金・祝)「おはよう体操」のみ開催 →「近畿障がい者フライングディスク大会」開催のため <5月> ・5/5(木・祝)「おはよう体操」のみ開催 →「こどもの日のつどい」開催のため ・5/8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日) 「おはよう体操」のみ開催 →「大阪府障がい者スポーツ大会」開催のため <6月> ・6/4(土)「おはよう体操」のみ開催 →「全国障害者スポーツ大会団体競技 近畿予選会」開催のため						
11:15				浮きうきアクア									
12:00	ワンポイントレッスン①			らくらく背泳ぎ①									
12:30	ワンポイントレッスン②			らくらく背泳ぎ②									
13:00		ストレッチボール		かんたんストレッチ		ストレッチボール					かんたんストレッチ	ストレッチボール	かんたんストレッチ
13:30		コアトレ		ひきしめ体		コアトレ					ひきしめ体	コアトレ	ひきしめ体
14:00				かんたんエアロ							かんたんエアロ		
15:00	はじめてスイム		ワンポイントレッスン①		はじめてスイム						ワンポイントレッスン①		
15:30			ワンポイントレッスン②								ワンポイントレッスン②		
17:30				かんたんストレッチ								かんたんストレッチ	

※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラム参加には、施設使用料が必要です。

※「①・②」に分かれているプログラムはどちらかひとつにご参加ください。

※フロアプログラムはトレーニング講習会を受講された方が対象です。

トレーニング講習会（毎日開催）①10:00 ②12:00 ③13:00 ④15:00 ⑤17:00 各30分 *⑤は日曜・祝日は16:00閉館のため開催しません。

※新型コロナウイルス感染拡大予防として定期換気などを実施しておりますが、手指消毒などこまめに行ってください。感染拡大状況によってはプログラムを中止する場合があります。