

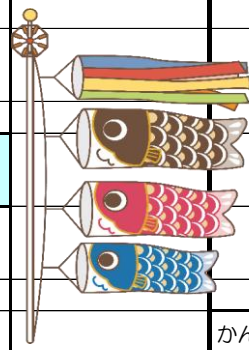
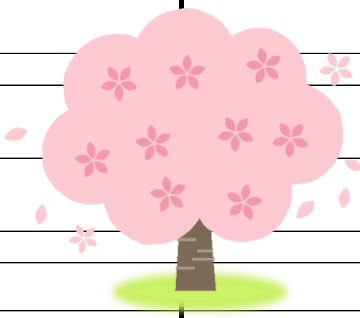
4・5月

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		ストレッチポール		おはようストレッチ		ストレッチポール	おはようストレッチ	ストレッチポール
10:15		元気アップ体操		コアバランス		ひきしめ体				
11:15			浮きうきアクア				ほのぼの水中ウォーキング			
12:00	らくらくクロール①				ワンポイントレッスン①					
12:30	らくらくクロール②				ワンポイントレッスン②					
13:00		ストレッチポール		かんたんストレッチ		ストレッチポール		かんたんストレッチ	ストレッチポール	かんたんストレッチ
13:30		コアバランス		ひきしめ体		コアバランス		ひきしめ体	コアバランス	ひきしめ体
14:00				かんたんエアロ						
15:00	ワンポイントレッスン①				らくらく平泳ぎ①		はじめてスイム			
	ワンポイントレッスン②				らくらく平泳ぎ②					
17:30				かんたんストレッチ		かんたんストレッチ		かんたんストレッチ		

【プログラム休講のお知らせ】

- ・4月17日（土） 「おはよう体操」のみ開催
→ 「陸上記録会」開催のため
- ・4月29日（木祝） 「おはよう体操」のみ開催
→ 「大阪障がい者フライングディスク記録会」開催のため
- ・5月12日（水） 「コアバランス」のみ休講
→ 「健康増進講習会」開講のため



※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。