

# 4~6月 フィットネス・アスリートプログラム予定表

毎朝9:30~  
体そう実施中♪

	火		水		木		金		土		日(・祝日)		トレーニング 講習会 (毎日)
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
10		9:40 ストレッチボール <b>NEW</b>		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ	10:00 講習会
		10:15 元気アップ 体操		10:15 はじめて エアロ		10:15 ボール& ストレッチ							
	11:15 浮きうき アクア <b>NEW</b>		11:15 ほのぼの 水中ウォーキング <b>NEW</b>		11:15 浮きうき アクア <b>NEW</b>		11:15 ほのぼの 水中ウォーキング <b>NEW</b>						
12	12:00 スイム アタック <b>NEW</b>				12:00 らくらく 平泳ぎ① <b>NEW</b>		12:00 らくらく クロール① <b>NEW</b>						12:00 講習会
	12:30 ワンポイント レッスン				12:30 らくらく 平泳ぎ② <b>NEW</b>		12:30 らくらく クロール② <b>NEW</b>						
13	13:00 かんたんストレッチ <b>NEW</b>		13:00 ストレッチボール <b>NEW</b>		13:00 かんたんストレッチ		13:00 ストレッチボール						13:00 講習会
	13:20 コアトレ <b>NEW</b>		13:25 ひきしめ体! <b>NEW</b>		13:20 コアトレ		13:25 コアバランス						
14	14:00 にこにこ エアロ		14:00 生きいき スポーツ				14:00 にこにこ エアロ			13:30 ストレッチボール		13:20 ボール& ストレッチ <b>NEW</b>	
15	15:00 はじめてスイム		15:00 ワンポイント レッスン①				15:00 はじめてスイム			14:00 わくわく フィッシュ		14:00 コアトレ	15:00 講習会
			15:30 ワンポイント レッスン②										
17										17:20 しっかり ストレッチ			17:00(※) 講習会
									18:00 スイム アタック				※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。

休講プログラムのご案内

【4月】

- ・22日(土) 「陸上記録会」開催のため 全プログラム休講
- ・29日(土・祝) 「近畿ライオンフェスティバル大会」開催のため 全プログラム休講

【5月】

- ・5日(土) 「こどもの日のつどい」のため 全プログラム休講
- ・10日(水) 「健康増進講習会」開催のため はじめて170・ほのぼの水中ウォーキング 休講

※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラムは、施設使用料が必要となります。