




10~12月 フィットネス・アスリートプログラム表

毎朝9:30~
体そう実施中♪

	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	プール	フロア	プール	フロア	トレーニング 講習会 (毎日)
		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 ストレッチボール		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		10:15 元気アップ 体操		10:15 ボール& ストレッチ		10:15 はじめて エアロ		10:15 はじめて エアロ		10:15 はじめて エアロ		10:15 はじめて エアロ	12:00 講習会
	11:15 ★ 浮きうき アクア		11:15 ★ ほのぼの 水中ウォーキング		11:15 ★ 浮きうき アクア		11:15 ★ ほのぼの 水中ウォーキング		11:15 ★ ほのぼの 水中ウォーキング		11:15 ★ ほのぼの 水中ウォーキング		13:00 講習会
12	12:00 ★ ワンポイント レッスン				12:00 ★ らくらく クロール①		12:00 ★ らくらく クロール①		12:00 ★ らくらく クロール①		12:00 ★ らくらく クロール①		13:00 講習会
	12:30 ★ スイム アタック				12:30 ★ らくらく クロール②		12:30 ★ らくらく クロール②		12:30 ★ らくらく クロール②		12:30 ★ らくらく クロール②		13:00 講習会
13		13:00 ★ かんたんストレッチ		13:00 ★ ストレッチボール		13:00 ★ かんたんストレッチ		13:00 ★ かんたんストレッチ		13:00 ★ かんたんストレッチ		13:00 ★ かんたんストレッチ	15:00 講習会
		13:20 ★ ひきしめ体!		13:25 ★ コアトレ		13:20 ★ コアバランス		13:25 ★ コアトレ		13:30 ★ ストレッチボール		13:20 ★ ボール& ストレッチ	17:00(※) 講習会
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		14:00 ★ にこにこ エアロ		14:00 ★ わくわく 疔ビクス		14:00 ★ コアトレ	※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。
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		15:00 ★ はじめてスイム		15:00 ★ はじめてスイム		15:00 ★ はじめてスイム	
				15:30 ★ ワンポイント レッスン②								15:00 ★ はじめてスイム	
17				17:40 ★ とことん筋トレ!		17:40 ★ とことん筋トレ!		17:40 ★ とことん筋トレ!		17:20 ★ しっかり ストレッチ		17:20 ★ しっかり ストレッチ	
								18:00 ★ スイム アタック					

休講プログラムのご案内

【10月】
・15日(日) ファイアフェスティバルのため、全プログラム休講
・22日(日) バリアフリーフェスティバル開催のため、全プログラム休講
・27~31日 全国障害者スポーツ大会のため「おはようストレッチ」以外の全プログラム休講

【11月】
・5日(日) 車いすバドミントン大会開催のため、全プログラム休講
・8日(水) 健康増進講習会のため、ボール&ストレッチ、ほのぼの水中ウォーキング休講
・23日(木) ボッチャ大会開催のため、全プログラム休講

【12月】
・23日(土・祝) バドミントン大会開催のため、全プログラム休講

★...前回(7~9月)から変更しているプログラムになります。 ※障がいのない方のプログラム・70分プログラムは施設使用料が必要となります。