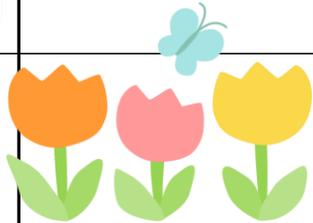


4~6月 フィットネスプログラム表

毎朝9:30~
体そう実施中♪

	火 フロア	水 フロア	木 フロア	金 フロア	土 フロア	日(・祝日) フロア	
9:40	★ ストレッチポール	おはようストレッチ	おはようストレッチ	★ おはようストレッチ	おはようストレッチ	おはようストレッチ	トレーニング講習会(毎日)
10:15	元気アップ 体操	★ ボール&ストレッチ	★ はじめてエアロ	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>休講プログラムのご案内</p> <p>【4月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・21日(土) ・29日(日) <p>「陸上記録会」のため、全プログラム休講 「近畿フライングデイ」大会開催のため、全プログラム休講</p> <p>【5月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5日(土・祝) ・9日(水) <p>「こどもの日のつどい」開催のため、全プログラム休講 「健康増進講習会」開催のため「ボール&ストレッチ」、「浮きうきアクア」休講</p> </div>			10:00 講習会
13:00	★ 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			12:00 講習会
13:20	★ コアバランス	13:25 ひきしめ体!	★ ボール&ストレッチ	★ コアトレ	★ ボール&ストレッチ	13:30 ★ ストレッチポール	13:00 講習会
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	★ わくわくチェアピクス	★ 14:00 ひきしめ体!	
							15:00 講習会
17:40		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!	★ 17:30 かんたんストレッチ		17:00(※) 講習会
							※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。



…前回(1~3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ールプログラム・70分プログラムは施設使用料が必要となります。