

5・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		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	
		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★		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ	トレーニング 講習会 (毎日)
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★			休講プログラムのご案内 【5月】 ・ 5日(土・祝) 「こどもの日のつどい」開催のため、 全プログラム休講 ・ 9日(水) 「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				10:00 講習会
	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 浮きうき アクア						
12		12:00 ワンポイント レッスン①		12:00 ワンポイント レッスン②		12:00 ワンポイント レッスン①		12:00 ワンポイント レッスン②					12:00 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 ストレッチボール★					13:00 講習会
		13:20 コアバランス★		13:25 ひきしめ体!		13:20 ボール& ストレッチ★		13:25 コアトレ★		13:20 ボール& ストレッチ★		13:30 ストレッチボール★	
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 わくわく 飛び爪★		14:00 ひきしめ体!★	
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 講習会
				15:30 ワンポイント レッスン②									17:00(※) 講習会
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!		17:30 かんたんストレッチ★			※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。
								18:00 スイム チャレンジ					

★…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・フロアプログラムは施設使用料が必要となります。