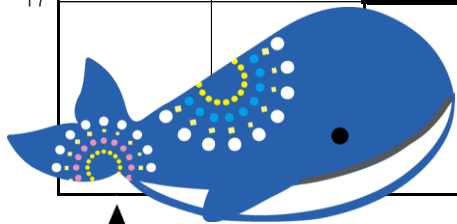


# 7~9月 フィットネスプログラム表

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 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		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 はじめて エアロ★		10:15 ひきしめ体!★	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     休講プログラムのご案内                      【7月】                      ・11日(水) 「健康増進講習会」開催のため、「はじめてエアロ」、「ほのぼの水中ウォーキング」休講                      【8月】                      ・18日(土) 「中級障がい者スポーツ指導員養成講習会」のため、「スイムチャレンジ」休講                      【9月】                      ・12日(水) 「健康増進講習会」開催のため、「はじめてエアロ」、「ほのぼの水中ウォーキング」休講                 </div>						10:00 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★							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 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
12		12:30 ワンポイント レッスン②		12:30 ワンポイント レッスン②		12:30 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 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	
	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★							13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 ストレッチボール★	13:00 講習会
	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス	13:25 コアバランス							
14		14:00 ここにこ エアロ		14:00 ここにこ エアロ		14:00 ここにこ エアロ		14:00 ここにこ エアロ		14:00 ここにこ エアロ		14:00 ここにこ エアロ							
	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	15:00 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	15:00 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	15:00 講習会						
		15:30 ワンポイント レッスン②		15:30 ワンポイント レッスン②		15:30 ワンポイント レッスン②		15:30 ワンポイント レッスン②		15:30 ワンポイント レッスン②		15:30 ワンポイント レッスン②							
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!		17:40 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!							
													17:00(※) 講習会						
													※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。						



★…前回(4~6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。