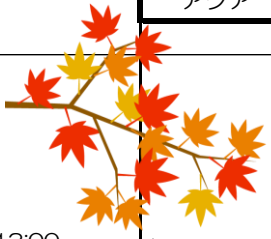






10~12月 フィットネスプログラム表

毎朝9:30~
体そう実施中♪

	火		水		木		金		土		日(・祝日)		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 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						
		10:15 元気アップ 体操		10:15 ひきしめ体!★		10:15 はじめて エアロ★	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>休講プログラムのご案内</p> <p>【10月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12日~16日 全国障害者スポーツ大会のため、9:40~のプログラム以外、全プログラム休講 ・21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 ・28日(日) ファイアフェスティバル開催のため、全プログラム休講 <p>【11月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4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 ・7日(水) 健康増進講習会開催のため、「ひきしめ体!」、「浮きうきアクア」休講 ・23日(金・祝) ボッチャ大会開催のため、全プログラム休講 <p>【12月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・23日(日) バドミントン大会開催のため、全プログラム休講 </div>												
11:15	★	ほのぼの 水中ウォーキング	★	浮きうき アクア	★	ほのぼの 水中ウォーキング							★	浮きうき アクア					
12		12:00 ワンポイント レッスン①			12:00 らくらく クロール①								12:00 らくらく 平泳ぎ①		12:00 らくらく 平泳ぎ①				12:00 講習会
12:30		ワンポイント レッスン②		★	12:30 らくらく クロール②	★							12:30 らくらく 平泳ぎ②	★	12:30 らくらく 平泳ぎ②				
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 ひきしめ体!		13:25 コアトレ		13:20 ボール& ストレッチ		13:25 コアバラ		13:30 ストレッチボール		13:20 ボール& ストレッチ							
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 フェビクス		14:00 コアトレ							
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!	18:00 スイム チャレンジ		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。						

★...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。