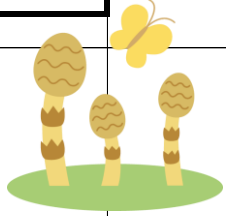


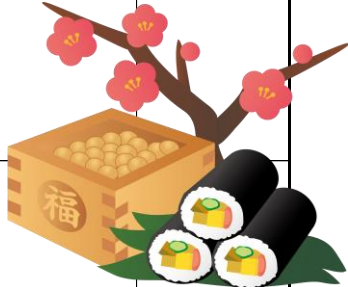


# 1~3月 フィットネスプログラム表

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 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	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: 20px; padding: 10px;">                     休講プログラムのご案内                       【1月】                      ・9日(水) 健康増進講習会開催のため、ひきしめ体、ほのぼの水中ウォーキング 休講                      ・14日(月・祝) 新春卓球まつりのため、全プログラム休講                       【2月】                      ・10日(日) 卓球大会・バドミントン大会開催のため、全プログラム休講                       【3月】                      ・13日(水) 健康増進講習会開催のため、ひきしめ体、ほのぼの水中ウォーキング 休講                      ・21日(木・祝) 水泳記録会開催のため、全プログラム休講                 </div>							
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		
12	ワンポイント レッスン①		12:00	らくらく 背泳ぎ①	12:00	らくらく バタフライ①								
12:30	ワンポイント レッスン②	12:30	らくらく 背泳ぎ②	12:30	らくらく バタフライ②									
13	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	★ かんたんストレッチ						13:00 講習会	
	13:25 コアバラ★	13:20	コアトレ	13:25	ボール& ストレッチ	13:20	★ ひきしめ体!		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 飛び奴		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!	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(10~12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。