

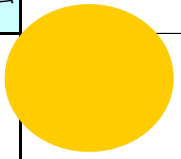
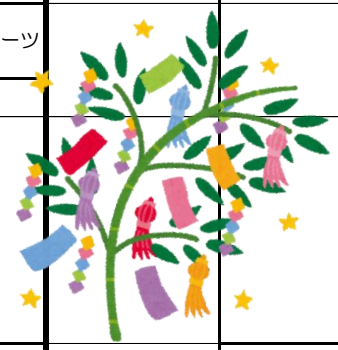
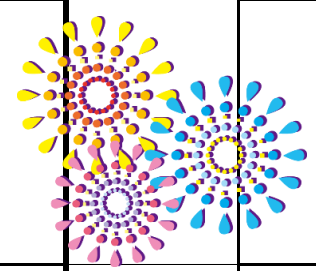



7・8・9月

フィットネスプログラム表

おはよう体操は休講に関わらず、毎日開催いたします！

TIME	火		水		木		金		土		日・祝日	TR講習会 毎日開催
	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	フロア	
9:30		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操	おはよう体操	
9:40		おはようストレッチ	★	ストレッチボール	★	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	
10:15		元気アップ体操		かんたんエアロ		バランスボール						10:00 講習会
11:15	★	浮きうきアクア	★	ほのぼの水中ウォーキング	★	★	★	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				★	★	らくらくバタフライ①				
12:30		ワンポイントレッスン②						らくらくバタフライ②				
13:00		ストレッチボール	★	かんたんストレッチ	★	★	★	かんたんストレッチ				
13:20		13:25 ひきしめ体!		バランスボール				コアトレ		★	13:30 かんたんストレッチ	13:30 ストレッチボール
14:00		にこにこエアロ		生きいきスポーツ				にこにこエアロ			わくわく チェアピクス	ひきしめ体!
15:00		はじめてスイム		ワンポイントレッスン①				はじめてスイム				
15:30				ワンポイントレッスン②								
17:30				とことん筋トレ				とことん筋トレ			かんたんストレッチ	
18:00											スイムチャレンジ	

休講プログラムのご案内

【7月】
・10日(水) かんたんIAP、ほのぼの水中ウォーキング 休講

【9月】
・11日(水) かんたんIAP、ほのぼの水中ウォーキング 休講

★ 4月～6月から変更したプログラムです。

※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です。

※日曜日・祝日は16:00閉館のため開催しません。