

# 2023年4~9月 フィットネスプログラム表

2023/2/15

火		水		木		金		土		日・祝日 16:00閉館
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
	9:30-9:35		9:30-9:35		9:30-9:35		9:30-9:35		9:30-9:35	9:30-9:35
	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
	9:40-9:55		9:40-10:00		9:40-9:55		9:40-10:00		9:40-9:55	9:40-10:00
	おはようストレッチ		ストレッチポール		おはようストレッチ		ストレッチポール		おはようストレッチ	ストレッチポール
11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00				
はじめて スイム		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				
12:15-12:45		12:15-12:45		12:15-12:45		12:15-12:45				
ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン				
	13:00-13:20		13:00-13:15		13:00-13:20		13:00-13:15		13:00-13:20	13:00-13:15
	ストレッチポール		かんたんストレッチ		ストレッチポール		かんたんストレッチ		ストレッチポール	かんたんストレッチ
	13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50	13:30-13:50
	コアトレ		ひきしめ体		コアトレ		ひきしめ体		コアトレ	ひきしめ体
	14:00-14:30		14:00-14:30		14:00-14:30		14:00-14:30			
	元気アップ体操		かんたんエアロ		元気アップ体操		かんたんエアロ			
15:00-15:30		15:00-15:30		15:00-15:30		15:00-15:30				
ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		はじめて スイム				

### 【プログラム休講のお知らせ】

下記の日程については、イベントや大会などの開催に伴い  
「おはよう体操」を除き、すべてのプログラム休講いたします。

- ◀4月▶ 15日(土)、29日(土・祝)
- ◀5月▶ 14日(日)、20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日)
- ◀6月▶ 3日(土)、4日(日)
- ◀7月▶ 17日(月・祝)
- ◀9月▶ 3日(日)

**5月10日  
7月5日  
9月6日**  
上記日程は  
健康増進講習会  
(45分)を  
開講いたします。



©2014大阪府もずやん

※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラム参加には、施設使用料が必要です。  
 ※フロアプログラムは、トレーニング講習会を受講された方が対象です。  
 トレーニング講習会(毎日開催) ①10:00 ②12:00 ③13:00 ④15:00 ⑤17:00 各30分 \*⑤のみ、日曜・祝日は16:00閉館のため開催しません。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大予防として定期換気などを実施しておりますが、手指消毒などこまめに行ってください。感染拡大状況によってはプログラムを中止する場合があります。