

# 1・2・3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		おはようストレッチ		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						
10:15		元気アップ体操		ひきしめ体！	★	かんたんエアロ	★	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">休講プログラムのご案内</p> <p>【1月】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8日(水) ひきしめ体！・水中ウォーキング 休講</li> <li>12日(日) 全プログラム休講</li> </ul> <p>【2月】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11日(火・祝) 全プログラム休講</li> </ul> <p>【3月】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11日(水) ひきしめ体！・水中ウォーキング 休講</li> <li>20日(金・祝) 全プログラム休講</li> </ul> </div>				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	★	浮きうきアクア	★					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				らくらく背泳ぎ①	★					らくらくバタフライ①				12:00	講習会
12:30		ワンポイントレッスン②				らくらく背泳ぎ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	★	ストレッチボール	★					かんたんストレッチ	★			13:00	講習会
13:20		13:25 コアトレ	★	バランスボール	★	13:25 スーパーサーキットトレーニング		ひきしめ体！		★	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					15:00	講習会			
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		とことん筋トレ			かんたんストレッチ		17:00	講習会			
18:00											スイムチャレンジ						

★ 10月～12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。