

# 8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
	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	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		ストレッチポール		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	おはようストレッチ
12:00	ほのぼの水中ウォーキング		浮きうきアクア		らくらくクロール①		らくらく平泳ぎ①			
12:30					らくらくクロール②		らくらく平泳ぎ②			
13:00		ストレッチポール①		かんたんストレッチ①		ストレッチポール①		かんたんストレッチ①	ストレッチポール①	かんたんストレッチ①
13:30		ストレッチポール②		かんたんストレッチ②		ストレッチポール②		かんたんストレッチ②	ストレッチポール②	かんたんストレッチ②
15:00			ワンポイントレッスン①				<div data-bbox="1433 1045 2116 1308" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>☆ご案内☆</p> <p>8月5日（水）健康増進講習会 「基礎代謝の理解」</p> </div>			
15:30			ワンポイントレッスン②							
16:00										

※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。

※「①・②」に分かれているプログラムはどちらかひとつにご参加ください。