

# 9月

# フィットネスプログラム表

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		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
10:15				元気アップ体操						
11:15	浮きうきアクア				ほのほの水中ウォーキング					
12:00			ワンポイントレッスン①				ワンポイントレッスン①			
12:30			ワンポイントレッスン②				ワンポイントレッスン②			
13:00		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		ひきしめ体		コアトレ		ひきしめ体		コアトレ	ひきしめ体	コアトレ
15:00	はじめてスイム									
15:30										
17:30				かんたんストレッチ					かんたんストレッチ	

【プログラム休講のお知らせ】  
 ・9月8日（水）「元気アップ体操」休講  
 →「健康増進講習会」開講のため

※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。

※「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。

※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は日曜・祝日は16:00閉館のため開催しません。