



# 10~12月

# フィットネスプログラム表

※プールプログラムについては、改修工事が完了しましたら開催いたします。

| 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      | 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   |          |           |  |          |
| 10:15 |             | 元気アップ体操   |         | にこにこ健康ウォーキング |           |  | <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>【プログラム休講のお知らせ】</b></p> <p>&lt;10月&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆10(月祝) 「おはよう体操」のみ開催</li> <li>◆23(日) 「おはよう体操」のみ開催</li> <li>◆28(金)~30(日) 「おはよう体操」のみ開催</li> </ul> <p>&lt;11月&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆1(火) 「おはよう体操」のみ開催</li> <li>◆3(木祝) 「おはよう体操」のみ開催</li> <li>◆23(水祝) 「おはよう体操」のみ開催</li> </ul> <p>&lt;12月&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆18(日) 「おはよう体操」のみ開催</li> </ul> </div> |          |   |           |  |          |           |  |          |
| 11:15 | 浮きうきアクア     | <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;開催日&gt;</p> <p>10/5・10/26<br/>11/2・11/16<br/>12/14・12/28</p> <p>&lt;開催場所&gt;</p> <p>大ホール</p> </div> |         | 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  |           |   |   |          |   |           |  | らくらく平泳ぎ① |           |  |          |
| 12:30 |             | ワンポイントレッスン②   |         |              |           | らくらく平泳ぎ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 |
| 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   |          |           |  |          |
| 14:00 |             |   |         | かんたんエアロ      |           |   |   | かんたんエアロ  |   |           |  |          |           |  |          |
| 15:00 | ワンポイントレッスン① |   | はじめてスイム |              | らくらくクロール① |   | はじめてスイム   |          |  |           |  |          |           |  |          |
| 15:30 | ワンポイントレッスン② |   |         |              | らくらくクロール② |   |   |          |   |           |  |          |           |  |          |
| 17:30 |             |   |         | かんたんストレッチ    |           |   |   |          |   | かんたんストレッチ | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>日曜・祝日の利用は16:00までとなります</p> </div> |          |           |  |          |

※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。

※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。