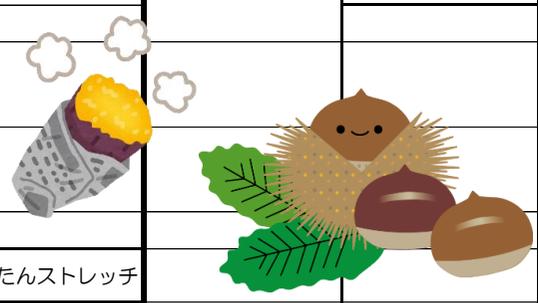
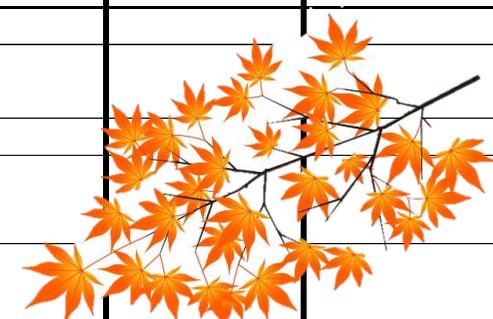


11月

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		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						
12:00										
12:30	浮きうきアクア		らくらくクロール①		ほのぼの水中ウォーキング		らくらく平泳ぎ①			
13:00			らくらくクロール②				らくらく平泳ぎ②			
13:30		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	かんたんストレッチ	ストレッチボール
14:00		ひきしめ体		コアバランス		ひきしめ体		コアバランス	ひきしめ体	コアバランス
15:00						かんたんエアロ				
15:30	ワンポイントレッスン①									
17:30	ワンポイントレッスン②									
				かんたんストレッチ				かんたんストレッチ	かんたんストレッチ	



☆ご案内☆
 11月11日(水)健康増進講習会
 「高血圧症の理解」
 10:30~11:15
 3階 第2研修室
 ※10:15~の「ひきしめ体」は
 休講とします。

※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。

※「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。

※この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。