

7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	ほのぼの水中ウォーキング				浮きうきアクア					
12:00							ワンポイントレッスン①			
12:30							ワンポイントレッスン②			
13:00		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	ストレッチポール①
13:30		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	元気アップ体操	ストレッチポール②
15:00			ワンポイントレッスン①				はじめてスイム			
15:30			ワンポイントレッスン②							
17:30				かんたんストレッチ					かんたんストレッチ	

※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。