

健康プログラム 2018年 11月号

：トレーニングルーム講座

都合により、内容・時間等が変更または中止する場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
		～プール清掃のお知らせ～ <u>11/12(月)は、プール清掃のため</u> <u>プールの利用時間は、17時をもって</u> <u>終了させていただきます。</u> プール以外の施設(バーデゾーンなど)は通常営業いたします。		1	2	3
				ストレッチボール<久田> 1:30～2:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25	水中運動<横山> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	水中運動<横山> 2:30～3:00
4	5	6	7	8	9	10
水中運動<熊谷> 2:30～3:00	水中運動<久田> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<田玉> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00	アクアボール エクササイズ体験会<横山> 10:30～11:30 (●2:00～4:00) 水中運動<横山> 2:30～3:00	水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<久田> 2:30～3:00 ひめトレ<久田> 3:30～4:00	武石診療所様 <横山> (●10:00～12:00) (●1:20～3:25) 水中運動<久田> 2:30～3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 大人水泳アドバイス<横山> 1:45～2:15 水中運動<横山> 2:30～3:00	大人水泳アドバイス<横山> 10:40～11:15 ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00
11	12	休館日		15	16	17
大人水泳アドバイス<横山> 10:40～11:15 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<中村> 2:30～3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25	水中運動<田玉> 10:30～11:00 水中運動<久田> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00			(●1:20～3:25) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<横山> 2:30～3:00	やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<久田> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00
18	19	20	21	22	23	24
子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30 パワーヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<久田> 2:30～3:00	水中運動<久田> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00	大人水泳アドバイス<横山> 1:15～1:45 水中運動<田玉> 2:30～3:00 (●2:00～4:00)	水中運動<横山> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	武石診療所様 <久田> (●10:00～12:00) (●1:20～3:25) 水中運動<横山> 2:30～3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25	水中運動<久田> 10:30～11:00 やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<横山> 2:30～3:00	パワーヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<中村> 2:30～3:00
25	26	休館日		29	30	
パワーヨガ<田玉> 10:15～10:40 やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<横山> 2:30～3:00	水中運動<田玉> 10:30～11:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00			(●1:20～3:25) 水中運動<田玉> 2:30～3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25	水中運動<田玉> 10:30～11:00 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<久田> 2:30～3:00	

(●印:団体利用時間帯 その他、随時団体の受入れがございます。)

営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:15) 【☎0268-44-2131】