

健康プログラム 2019年 5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
			1 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	2 水中運動<横山> 2:30~3:00	3 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	4 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00
5 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	6 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	7 アクアボール エクササイズ体験会<横山> 10:30~11:30 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	8 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~4:00) 水中運動<横山> 2:30~3:00	9 ひめトレ<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	10 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ヨガ初中級<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	11 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
12 ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	13 水中運動<田玉> 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	休館日		15 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	16 大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 水中運動<田玉> 2:30~3:00	17 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:10~3:25
19 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00	20 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00			22 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 2:00~4:00) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	23 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 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	24 水中運動<横山> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00
26 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	27 水中運動<熊谷> 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	休館日		29 水中運動<久田> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	30 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	31 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

(●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 】