

：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
 <p>今月の休館日は 8/28(火)です。 第2火曜日及びお盆期間中は 休まず営業いたします。</p>			1 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	2 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	3 水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	4 やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00
			5 こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ <熊谷> 10:30~11:30 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	6 水中運動<横山> 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	7 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	8 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<久田> 2:30~3:00
12	13	14	15	16 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	17 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	18 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00
11日~15日まで、プログラムは休講させていただきます。						
19 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<久田> 2:30~3:00	20 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	21 (●2:00~4:00) 水中運動<久田> 2:30~3:00	22 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	23 武石診療所様 <熊谷> (●10:00~12:00) 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	24 水中運動<横山> 10:30~11:00 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	25 やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00
26 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ハワイヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00	27 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	28 休館日	29 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	30 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	31 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 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】