

健康プログラム 2019年 2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<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00	2 ストレッチボール<久田> 1:30 ~ 2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00
3 ヨガ入門<田玉> 10:15~10:40 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	4 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	5 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 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	6 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	7 (● 1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00	8 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	9 ヨガ入門<田玉> 10:15~10:40 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
10 ヨガ初中級<田玉> 1:45 ~ 2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00	11 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ヨガ入門<田玉> 1:45 ~ 2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	12 <				

(●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。)