

健康プログラム 2019年 8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
 今月の休館日は 8/27（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。				1	2	3
				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＜横山＞ 10:30～11:00 （●1:30～3:30） 水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	ヨガ初中級＜田玉＞ 1:45～2:10 水中運動＜久田＞ 2:30～3:00
4	5	6	7	8	9	10
こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ ＜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	水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00 （●1:30～3:30） 水中運動＜横山＞ 2:30～3:00	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＜熊谷＞ 2:30～3:00	水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00 （●1:30～3:30） 水中運動＜久田＞ 2:30～3:00	ひめトレ＜久田＞ 1:30～2:00 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 ヨガ初中級＜田玉＞ 1:45～2:10 水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	ストレッチボール＜久田＞ 1:30～2:00 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00
11	12	13	14	15	16	17
11日（日）～15日（木）まで、健康プログラムは休講させていただきます。						水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00 水中運動＜久田＞ 2:30～3:00
						ヨガ初中級＜田玉＞ 10:15～10:40 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00
18	19	20	21	22	23	24
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	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	（●2:00～4:00） 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＜田玉＞ 10:30～11:00 （●2:00～4:00） 水中運動＜久田＞ 2:30～3:00	ひめトレ＜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	水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00 （●1:30～3:30） 水中運動＜横山＞ 2:30～3:00	ストレッチボール＜横山＞ 1:30～2:00 水中運動＜中村＞ 2:30～3:00
25	26	27	28	29	30	31
こども水泳アドバイス＜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	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 ストレッチボール＜久田＞ 3:30～4:00	休館日	水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00 （●2:00～4:00） 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	水中運動＜横山＞ 10:30～11:00 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	ストレッチボール＜久田＞ 1:30～2:00 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 】