

健康プログラム 2020年 1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
<p>～お知らせ～ 下記の講座をしばらく休講させていただきます。 * 午後の水中運動(土)(日) * ひめトレ * 水中リラクゼーション</p> 			1	2	3 水中運動<横山> 10:30~11:00	4 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00
5 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00	6 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<横山> 2:30~3:00	7 アクアポール 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 水中運動<田玉> 2:30~3:00	9 (● 1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00	10 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	11
12 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10	13 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<中村> 2:30~3:00	14 休館日	15 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00	16 (● 1:20~3:25) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	17 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	18 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10
19	20 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	21 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	22 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	23 (● 1:20~3:25) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	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	25
26 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	27 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<横山> 3:30~4:00	28 休館日	29 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	30 (● 1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00	31 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 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 】