



健康プログラム 2020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
<p>～休館日についてのお知らせ～</p> <p>2/11（火）は、祝日のため営業をいたします。</p> <p>翌平日の12（水）を休館とさせていただきます。</p>		<p>～お知らせ～</p> <p>下記の講座をしばらく休講させていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> * 午後の水中運動（土）（日）の一部 * ひめトレ * 水中運動リラクゼーション 				1
						水中運動<中村> 2:30~3:00
2	3	4	5	6	7	8
ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 大人水泳アドバイス<横山> 2:45~3:15	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00	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<田玉> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	(●1:20~3:25) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 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<横山> 1:30~2:00
9	10	11	12	13	14	15
水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10		休館日	(●1:20~3:25) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	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	ストレッチボール<久田> 1:30~2:00
16	17	18	19	20	21	22
子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ヨガ初中級<田玉> 10:45~11:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	(●1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10
23	24	25	26	27	28	29
ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 大人水泳アドバイス<横山> 2:45~3:15	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<熊谷> 2:30~3:00	休館日	水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	(●1:20~3:25) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	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	ストレッチボール<久田> 1:30~2:00