

健康プログラム 2021年 1月号

：2Fトレーニングルーム

◎ 都合により、担当・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>受講料について</p> <p>☆印 「アクアポールエクササイズ」「こども水泳アドバイス」 受講料 100円</p> <p>★印 「ヨガ初中級」「ストレッチポール」 (プール・入浴利用者) 受講料 100円 (講座のみ参加) 受講料 300円 別途入館料 100円</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	水中運動<熊谷> 10:30~11:00				水中運動<田玉> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	★ストレッチポール<横山> 3:30~4:00
	水中運動<横山> 2:30~3:00		水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 2:30~3:00		
10	11	12	13	14	15	16
	水中運動<横山> 10:30~11:00	休館日			水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20)	
	水中運動<田玉> 2:30~3:00		水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<中村> 2:30~3:00
★ストレッチポール<横山> 3:30~4:00						
17	18	19	20	21	22	23
	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20)	☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	(● 2:00~3:20)	(● 2:00~3:30)	水中運動<熊谷> 10:30~11:00	
★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	水中運動<久田> 2:30~3:00		水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<横山> 2:30~3:00	★ストレッチポール<横山> 3:30~4:00
24	25	26	27	28	29	30
☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<久田> 10:30~11:00	休館日		(● 2:00~3:30)	水中運動<田玉> 10:30~11:00	
	水中運動<田玉> 2:30~3:00		水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<久田> 2:30~3:00	水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
31	<p>●印：団体利用時間帯 その他、随時団体の受入がございます。あらかじめご了承ください。</p>					