


# 健康プログラム 2021年 5月

：トレーニングルーム講座

◎ 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><b>受講料について</b></p> <p>☆印 「アクアポールエクササイズ」「水中ポール」「こども水泳アドバイス」 受講料 100円            ★印 「ヨガ」「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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1日(土)～5日(水) プログラム休講</div>						
9	10	11	12	13	14	15
☆ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ポール<横山> 2:30~3:00	水中運動<久田> 10:30~11:00  水中運動<横山> 2:30~3:00	休館日	(● 2:00~3:30)  水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 ☆ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00	☆ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ポール<横山> 2:30~3:00
16	17	18	19	20	21	22
☆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<田玉> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30  水中運動<横山> 2:30~3:00	☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	● 2:00~3:30  水中運動<久田> 2:30~3:00		水中運動<横山> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	☆ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ポール<横山> 2:30~3:00
23	24	25	26	27	28	29
☆静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	水中運動<田玉> 10:30~11:00  水中運動<久田> 2:30~3:00	休館日	水中運動<田玉> 2:30~3:00		水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ☆ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	
30	31	(●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。) (☆★印:有料プログラム)				
☆ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10	水中運動<久田> 10:30~11:00  水中運動<熊谷> 2:30~3:00					