

健康プログラム 2021年 10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
 ～有料プログラムについて～ ☆印 受講料 100円 「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」「大人水泳アドバイス」 ★印（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 「ヨガ」「ストレッチボール」					1 水中運動＜横山＞ 10:30～11:00	2 ★ヨガ初中級＜田玉＞ 1:30～2:10
					水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	
3	4 水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00	5	6	7 ☆大人水泳アドバイス＜横山＞ 10:30～11:00	8 水中運動＜久田＞ 10:30～11:00	9 ★ヨガ初中級＜田玉＞ 1:30～2:10
★ダイエットヨガ＜田玉＞ 1:30～2:10	水中運動＜久田＞ 2:30～3:00		水中運動＜横山＞ 2:30～3:00		★水中ボール＜横山＞ 2:30～3:00	水中運動＜中村＞ 2:30～3:00
10	11 水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00	12	13	14 ☆大人水泳アドバイス＜横山＞ 10:30～11:00	15 水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00	16
	水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	休館日	水中運動＜熊谷＞ 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
17	18 水中運動＜横山＞ 10:30～11:00	19 ☆アクアポール エクササイズ＜横山＞ 10:30～11:15	20	21	22 水中運動＜久田＞ 10:30～11:00	23
★静かなヨガ＜田玉＞ 1:30～2:10 ☆水中ボール＜横山＞ 2:30～3:00	水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00		水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00		水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	★ヨガの基礎＜田玉＞ 10:30～11:10 ★ストレッチボール＜横山＞ 1:30～2:00 ☆水中ボール＜横山＞ 2:30～3:00
24 ☆こども 水泳アドバイス＜熊谷＞ 10:30～11:30	25 水中運動＜横山＞ 10:30～11:00	26	27	28	29 水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00	30
	水中運動＜久田＞ 2:30～3:00	休館日	水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	水中リラクゼーション＜久田＞ 2:30～2:45	☆水中ボール＜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
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）					