

健康教室プログラム 2025年2月～

『喜びは健康から』



TEL 0268-61-6006

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		時間
	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	
9:00													9:00
開館	開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00
10:00		10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈笹本 和宏〉	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈笹本 和宏〉	10:30~11:30 新トレセン ヨガ 〈佐藤 里江〉	10:15~10:45 水中ウォーキング 〈鈴木 厚太〉	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈久田 寛子〉	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ 〈久田 寛子〉	10:30~11:00 プールサイドでヨガ 〈河西 陽子〉	10:15~11:15 貸切利用あり (サラダクラブ様) 〈吉岡 進吾〉	10:00~10:45 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木 ③笹本④依田〕	10:00~10:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳(親子参加) 〈田中 みゆき〉		
11:00	フリー	《登録制》 10:00	11:00~11:30 水泳マスター 〈笹本 和宏〉	2月 クロール 3月 平泳ぎ		《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	《登録制》 10:00	
12:00		12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) 〈笹本 和宏〉											
13:00				個別リハビリ (事前予約制) ①13:00~13:30 ②13:40~14:10 ③14:20~14:50 ④15:00~15:30									
14:00	NEW 13:30~14:15 Qren かんたん体操 〈峰村 栄美〉	14:00~14:30 ウォーキングアクア 〈田中 みゆき〉			13:15~13:45 水泳マスター 〈小林 亜由美〉								
15:00				理学療法士	2月 背泳ぎ 3月 クロール								
16:00					NEW 16:00~ 新トレセン 子どもの姿勢改 善教室 Sプロジェクト 〈鈴木 厚太〉								
17:00			17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②高木③田中〕		16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③高木〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③依田〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③依田〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②吉岡③田中〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②吉岡③田中〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③田中〕	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③田中〕	16:00 Jr.スイミング 選手コース 〈吉岡 進吾〉	
18:00					17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②吉岡③高木〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③依田〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③依田〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②吉岡③田中〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①笹本②吉岡③田中〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③田中〕	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ 〔①吉岡②高木③田中〕		
19:00			18:30~19:40 Sコース 〈笹本 和宏〉		18:00~20:00 Jr.スイミング 選手コース 〈吉岡 進吾〉			ふれあいホール 18:30~19:30 ヨガ 第1・5週目 〈吉野 孝子〉 第2・4週目 〈橋詰 敬子〉		19:00~19:30 アクアピクス 〈田中 みゆき〉			
20:00													
20:50													20:50 遊泳終了
21:00													退館

※火・水・木・金の14:00~14:30は、25mプールのコースを3コース使用する為、歩行コースがございませんのでご了承ください。
※都合により、休講・代講になる場合がございます。その際は館内掲示をご覧ください。

＜予定表 記号の説明＞

白抜き枠は大人会員無料教室です。会員は自由に受講できます。(一般の方は1教室1,100円。)
目的や体力にあわせてご自由にご参加ください。



¥マークは有料教室です。別途申込・受講料が必要です。詳細はフロントへお問合せ下さい。



トレーニングセンターでマシンを使用し、筋トレ・有酸素運動等ができます。別途申込・月会費が必要です。詳細はフロントへお問合せ下さい。