

# 健康教室プログラム

2025年4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	新トレセン	トレセン	プール	トレセン	プール	新トレセン	トレセン	プール	新トレセン	トレセン	プール	新トレセン	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			¥ ㊦ トレーニングセンター 《登録制》	10:15~10:45 ストレッチと簡単筋トレ <笹本 和宏>	10:15~10:45 理学療法士のストレッチ <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>	10:15~10:45 トレーニングセンター 《登録制》	10:30~11:00 プールサイドでヨガ <河西 陽子>	10:15~11:15 ヨガ <佐藤 里江>	10:15~11:15 トレーニングセンター 《登録制》	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 トレーニングセンター 《登録制》	10:00~10:45 トレーニングセンター 《登録制》	9:00~9:55 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②高木③笹本④依田>	開館10:00	
11:00	フリー		10:00	11:00~11:30 水泳マスター <笹本 和宏>	11:30~12:00 水中コンディショニング <鈴木 厚太>	11:00~11:30 パラエティアクア <久田 寛子>	11:00~11:30 パラエティアクア <久田 寛子>	10:00	11:20~11:50 アクアピクス <河西 陽子>	10:00	10:00	11:20~11:50 アクアピクス <河西 陽子>	10:00	10:00	10:00	10:00	11:00	
12:00			12:00	12:00~12:50 初級水泳教室(有料) <笹本 和宏>	4月・7月 背泳ぎ 5月・8月 クロール 6月・9月 平泳ぎ	12:15~12:45 NEW チェアエクササイズ <久田 寛子>	12:15~12:45 NEW チェアエクササイズ <久田 寛子>	12:00	12:30~13:20 初心者水泳教室(有料) <高木 美恵子>	12:00	12:00	12:30~13:20 初心者水泳教室(有料) <高木 美恵子>	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
13:00			21:00	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	4月・7月 平泳ぎ 5月・8月 背泳ぎ 6月・9月 クロール	13:00~13:45 NEW Wの刺激 <峰村 栄美>	13:00~13:45 NEW Wの刺激 <峰村 栄美>	13:00	13:15~13:45 アクティブ筋トレ <佐藤 知未>	13:00	13:00	13:15~13:45 アクティブ筋トレ <佐藤 知未>	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
14:00	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>	14:00~14:30 アクアピクス <小林 亜由美>	14:00~14:30 アクアピクス <小林 亜由美>	14:00	14:00~14:30 パラエティアクア <佐藤 知未>	14:00	14:00	14:00~14:30 転倒予防ウォーキング <久田 寛子>	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
15:00					16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②笹本③高木>	16:00~16:55 子どもの姿勢改善教室 Sプロジェクト <鈴木 厚太>	16:00~16:55 子どもの姿勢改善教室 Sプロジェクト <鈴木 厚太>	15:00	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②高木③依田>	15:00	15:00	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①笹本②吉岡③田中>	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00				17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹本②高木③田中>	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹本②吉岡③高木>	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹本②吉岡③高木>	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹本②吉岡③高木>	16:00	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②高木③依田>	16:00	16:00	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②笹本③田中>	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00				18:30~19:40 Jr.スイミング Sコース <笹本 和宏>	18:00~20:00 Jr.スイミング 選手コース(選抜制) <吉岡 進吾>	18:00~20:00 Jr.スイミング 選手コース(選抜制) <吉岡 進吾>	18:00~20:00 Jr.スイミング 選手コース(選抜制) <吉岡 進吾>	17:00	18:30~19:30 ふれあいホール ヨガ 第1・3週目 <吉野 孝子> 第2・4週目 <橋詰 敬子>	17:00	17:00	19:00~19:30 アクアピクス <田中 みゆき>	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
18:00				19:00~19:30 アクティブ筋トレ <久田 寛子>				18:00		18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
20:00								18:00		18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
20:50								18:00		18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
21:00								18:00		18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	

※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下さい。

¥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 ¥ 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。