

# 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	時間	
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	10:15~10:45 ストレッチと簡単筋トレ	10:15~10:45 理学療法士のストレッチ	10:15~10:45 ストレッチと簡単筋トレ	10:15~11:15 ヨガ	10:15~10:45 ストレッチと簡単筋トレ		10:30~11:00 プールサイドでヨガ	10:15~11:15 貸切利用あり(サラダクラブ様)	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00~10:45 トレーニングセンター				10:00	
11:00			《登録制》	11:00~11:30 水泳マスター	4月・7月 背泳ぎ 5月・8月 クロール 6月・9月 平泳ぎ	11:30~12:00 水中コンディショニング	《登録制》	11:00~11:30 パラエティアクア		11:20~11:50 アクアピクス	《登録制》	10:00~10:45 トレーニングセンター	《登録制》				11:00	
12:00			10:00	12:00~12:50 初級水泳教室(有料)		4月・7月 平泳ぎ 5月・8月 背泳ぎ 6月・9月 クロール	NEW	13:15~13:45 Wの刺激		12:30~13:20 初心者水泳教室(有料)		13:00~13:55 Jr.スイミング					12:00	
13:00			21:00		個別リハビリ(事前予約制)	13:15~13:45 水泳マスター		14:00~14:30 アクアピクス		13:15~13:45 アクティブ筋トレ		14:00~14:55 Jr.スイミング					13:00	
14:00			13:30~14:15 Qren かんたん体操		①13:00~13:30 ②13:40~14:10 ③14:20~14:50 ④15:00~15:30	14:00~14:30 ウォーキングアクア		16:00~16:55 Jr.スイミング		14:00~14:30 パラエティアクア		14:00~14:55 Jr.スイミング					14:00	
15:00								16:00~16:55 Jr.スイミング		16:30~17:25 Jr.スイミング		15:00~17:00 Jr.スイミング					15:00	
16:00								17:00~17:55 Jr.スイミング		17:30~18:25 Jr.スイミング		16:30~17:25 Jr.スイミング					16:00	
17:00								18:00~20:00 Jr.スイミング		18:30~19:40 Jr.スイミング		17:00~17:55 Jr.スイミング					17:00	
18:00										19:00~19:30 アクティブ筋トレ		18:00~20:00 Jr.スイミング					18:00	
19:00												19:00~19:30 アクアピクス					19:00	
20:00																	20:00	
20:50																	20:50	
21:00																	21:00	

※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。