

健康プログラム 2022年 1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>～有料プログラムについて～</p> <p>☆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」</p> <p>★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」「ストレッチポール」</p>						
2	3	4	5	6	7	8
プログラム休講			(●) 2:00～3:20 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	(●) 2:00～3:30 水中運動<横山> 2:30～3:00	水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●) 2:00～3:20 水中運動<久田> 2:30～3:00	1 ★ダイエットヨガ<田玉> 1:30～2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30～2:45
9	10	11	12	13	14	15
★静かなヨガ<田玉> 1:30～2:10	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 ☆大人水泳アドバイス<横山> 2:30～3:00	休館日	☆水中ポール<横山> 2:30～3:00	☆大人水泳アドバイス<横山> 10:30～11:00 (●) 2:00～3:30 水中運動<久田> 2:30～3:00	水中運動<久田> 10:30～11:00 ★ヨガ初級<田玉> 1:30～2:10 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	★ヨガ初級<田玉> 1:30～2:10
16	17	18	19	20	21	22
	水中運動<横山> 10:30～11:00 (●) 2:00～3:20 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30～11:15	(●) 2:00～3:20 水中運動<久田> 2:30～3:00	(●) 2:00～3:30 水中運動<田玉> 2:30～3:00	水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●) 2:00～3:20 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
23	24	25	26	27	28	29
☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30 ★ストレッチポール<横山> 10:45～11:15 水中リラクゼーション<久田> 2:30～2:45	水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00	休館日	水中運動<久田> 2:30～3:00	(●) 2:00～3:30 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 ☆水中ポール<横山> 2:30～3:00	★ストレッチポール<横山> 1:30～2:00 水中運動<中村> 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)				
★BOWSPRINGヨガ<田玉> 10:40～11:20 ★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<田玉> 2:30～3:00					