



10月 健康づくり交流プログラム

平成21年10月1日発行

月	火				水				木				金				土				日				
	ジム	スタジオ	プール		相談室	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		相談室	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		
休館日			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動	
10:00																									
10:30		リハビリ																							
11:00	リハビリ	竹下							パワーアップ教室	パワーアップ教室															
11:30										竹下															
12:00																									
12:30																									
13:00																									
13:30																									
14:00	サーキット	うりたわっきゃ教室				スロー筋トレ			お腹引き締め					フラダンス											
14:30		竹下	水中ウォーク			アクアシェイブ 河地			アクアシェイブ 45 河地					泳法ワポイント											
15:00																								アクアシェイブ 45 河地	
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00							ジュニア教室 A1 実村 清								ジュニア教室 A2 清水 大倉										
17:30							ジュニア教室 B1 実村 清								ジュニア教室 B2 清水 大倉										
18:00																									
18:30																									
19:00							成人教室 竹下			サーキット															
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									

交流プログラム(無料)

有料スイミング教室

保健センター事業(詳しくは保健センターにお問い合わせください、電話:86-2124)