



# 12月1日～14日までの健康づくり交流プログラム プールレッスン変更版

平成21年10月15日発行

月	火				水				木				金				土				日			
	休館日	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	相談室	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	相談室	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動		
10:00				リハビリ																				
10:30		リハビリ		竹下																				
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00		サーキット		うりた わっきゃ 教室																				
14:30				竹下																				
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								

平成21年12月の  
有料スイミング教室  
は全て休講(休み)  
となります。

正しいウォーキング  
消費エネルギーアップ  
晴れ・・・多目的広場にて  
雨・・・癒ていなホールにて

バランスボール  
ボールで  
バランスアップ

島唄エアロ45  
島唄で楽しくダンス

サーキット運動  
楽しくシェーブアップ

チェアエクササイズ45  
椅子を利用した簡単な運動



問題  
さて、私は誰で  
しょう・・・!!

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)

日頃、プールばかりで利用されている皆さん！  
この機会に、陸上の運動を試してみたいかがでしょうか！ 楽しくて簡単な運動をみなさんとやってみましょう。 水中+陸上で、元気な身体づくりを行ってみては・・・！！