



# 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<br>25m 運動     | 相談室 | スタジオ | プール<br>25m 運動 | ジム | スタジオ | プール<br>25m 運動 | 相談室 | スタジオ | プール<br>25m 運動 | ジム | スタジオ | プール<br>25m 運動 | ジム | スタジオ | プール<br>25m 運動 | ジム | スタジオ | プール<br>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<br>わっきゃ<br>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。

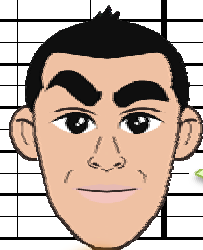
正しいウォーキング  
消費エネルギーアップ  
晴れ・・・多目的広場に  
雨・・・癒ていなホールにて

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たいは・・・！！