



2月～3月 健康づくり交流プログラム

平成22年2月1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	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	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							パワーアップ教室	パワーアップ教室			受付	受付				リフレッシュ(エアロ)	濯				
10:30		リハビリ	竹下													竹下								
11:00														うりたわっきゃ教室	うりたわっきゃ教室									
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30			受付																					
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				ダンベル	ジュニア教室 A4	清田中	サーキット			
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				泳法ワンポイント				やさしいエアロ 中	ジュニア教室 A3	清田中		アクアシェイブ 45 河地		
15:00																								
15:30																			ファンクエアロ入門 中	ジュニア教室 A3	田中大倉			
16:00																								
16:30																								
17:00							ジュニア教室 A1 大倉清										ジュニア教室 A2 田中大倉							
17:30							ジュニア教室 B1 大倉清										ジュニア教室 B2 田中大倉							
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30							成人教室 竹下			サーキット														
20:00																								
20:30																								
21:00																								

新規プログラムです
18-64歳の方はどなたでも参加できます。チャレンジお待ちしております。

受付
チャレンジ教室

時間変更です
14:15-15:00
プールにてお待ちしております。

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)