

多目的室プログラム=定員17名  
 プールプログラム=定員8名

# 一般向けプログラム(10月)

## ■お知らせ

10月施設再開時に20時閉館の場合、開始時間変更となる  
 プログラムは下記のとおりですのでご注意ください。

- (通常) (20時閉館の場合)
- ◎ 水中ウォーキング(土) 18:15~ → 17:45~
  - ◎ 河童ビクス(土) 19:15~ → 18:45~

※閉館時間については決定次第HPにてお知らせいたします。

		10/1(金)		10/2(土)		10/3(日)					
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール				
10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロビクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロビクス (池尻)	16:00~ アクアビクス (池尻)						
11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)		18:15~ 水中W (平井)								
15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ビクス (平井)								
10/4(月)		10/6(水)		10/7(木)		10/8(金)		10/9(土)		10/10(日)	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (柴田)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアビクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロビクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロビクス (池尻)	16:00~ アクアビクス (池尻)
11:45~ エアロビクス (隈元)	11:00~ アクアビクス (柴田)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール (柴田)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)		18:15~ 水中W (平井)		
15:15~ エアロビクス (池尻)	13:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)	13:30~ エアロビクス (立田)	泳法初級クロール (柴田)			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ビクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアビクス (西尾)	19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)										
10/11(月)		10/13(水)		10/14(木)		10/15(金)		10/16(土)		10/17(日)	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (柴田)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアビクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロビクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	12:20~ エアロビクス (池尻)	16:00~ アクアビクス (池尻)
11:45~ エアロビクス (隈元)	11:00~ アクアビクス (柴田)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール (柴田)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)		18:15~ 水中W (平井)	13:30~ エアロビクス (池尻)	
15:15~ エアロビクス (池尻)	13:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)	13:30~ エアロビクス (立田)	泳法初級クロール (柴田)			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ビクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアビクス (西尾)	19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)										

火曜・休館日

火曜・休館日

10/23(土)  
12:20~  
の振替

10/18 (月)		火曜・休館日	10/20 (水)		10/21 (木)		10/22 (金)		10/23 (土)		10/24 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (柴田)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアビクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロビクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロビクス (池尻)	16:00~ アクアビクス (池尻)
11:45~ エアロビクス (隈元)	11:00~ アクアビクス (柴田)		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール (柴田)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)		18:15~ 水中W (平井)		
15:15~ エアロビクス (池尻)	13:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)		13:30~ エアロビクス (立田)	17:00~ 泳法初級クロール (柴田)			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアビクス (西尾)		19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)											
								10/17(日) 12:20~ ^振替			10/31(日) 12:20~ ^振替	
10/25 (月)		火曜・休館日	10/27 (水)		10/28 (木)		10/29 (金)		10/30 (土)		10/31 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (柴田)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアビクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロビクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	12:20~ ステップ (池尻)	16:00~ アクアビクス (池尻)
11:45~ エアロビクス (隈元)	11:00~ アクアビクス (柴田)		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール (柴田)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)		18:15~ 水中W (平井)	13:30~ エアロビクス (池尻)	
15:15~ エアロビクス (池尻)	13:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)		13:30~ エアロビクス (立田)	17:00~ 泳法初級クロール (柴田)			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアビクス (西尾)		19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 泳法初級平泳ぎ (柴田)										10/24(日) 13:30~の振替 ※エアロビクス ⇒ステップに 種目変更	

※全て45分のプログラムです。表示上のS・W・FはそれぞれS = ストレッチ、W = ウォーキング、F = フィットネスの略称です。



=通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です



=振替での開催分です



=開催しない分です