

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)

2022年9月15日現在

| | | | | | | 10/1 (土) | | 10/2 (日) | | | |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | 多目的室 | プール | 多目的室 | プール | | |
| 火曜 休館日 | | | | | | 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) | | |
| | | | | | | | 18:15~ 水中W (平井) | | | | |
| | | | | | | | 19:15~ 河童ピクス (平井) | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 10/3 (月) | | 10/5 (水) | | 10/6 (木) | | 10/7 (金) | | 10/8 (土) | | 10/9 (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 (斎藤) | 10:00~ 骨盤調整F (梁瀬) | 11:00~ アクアビクス (播磨) | 9:40~ 骨盤調整F (増淵) | 10:40~ アクアミット (播磨) | 10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤) | 10:30~ 水中W (山本) | 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~ 初級クロール (斎藤) | 11:00~ 腰痛予防S (古澤) | 13:00~ 水中W (播磨) | 10:45~ ヨガ (立田) | | 11:00~ ストレッチ (古澤) | 13:00~ 腰痛予防W (古澤) | | 18:15~ 水中W (平井) | | |
| 15:15~ エアロビクス (池尻) | 13:00~ 初級平泳ぎ (斎藤) | 13:30~ エアロビクス (立田) | 17:00~ アクアミット (播磨) | | | 15:30~ ステップ (安徳) | 14:30~ アクアビクス (池尻) | | 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 (古澤) | 19:00~ ヨガ (立田) | | | | | | | | | |
| | 17:00~ 水中W (山本) | | | | | | | | | | |
| 10/10 (月) | | 10/12 (水) | | 10/13 (木) | | 10/14 (金) | | 10/15 (土) | | 10/16 (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 (斎藤) | 10:00~ 骨盤調整F (梁瀬) | 11:00~ アクアビクス (播磨) | 9:40~ 骨盤調整F (増淵) | 10:40~ アクアミット (播磨) | 10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤) | 10:30~ 水中W (山本) | 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~ 初級クロール (斎藤) | 11:00~ 腰痛予防S (古澤) | 13:00~ 水中W (播磨) | 10:45~ ヨガ (立田) | | 11:00~ ストレッチ (古澤) | 13:00~ 腰痛予防W (古澤) | | 18:15~ 水中W (平井) | | |
| 13:45~ エアロビクス (池尻) | 13:00~ 初級平泳ぎ (斎藤) | 13:30~ エアロビクス (立田) | 17:00~ アクアミット (播磨) | | | 15:30~ ステップ (安徳) | | | 19:15~ 河童ピクス (平井) | | |
| 15:15~ エアロビクス (池尻) | 14:00~ アクアビクス (古澤) | 19:00~ ヨガ (立田) | | | | | | | | | |
| 16:15~ ボールコンディショニング (池尻) | 17:00~ 水中W (山本) | | | | | | | | | | |

10/10(月)
13:45~
へ振替

10/7(金)
14:30~
へ振替

10/21(金)
13:00~
へ振替
多目的教室使用不可のため

11月に振替
(日時決定次第
掲示いたします)
多目的教室使用不可のため

10/17(月)
9:40~
へ振替
多目的教室使用不可のため

| 10/17 (月) | | 火曜 休館日 | 10/19 (水) | | 10/20 (木) | | 10/21 (金) | | 10/22 (土) | | 10/23 (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 (斎藤) | | 10:00~ 骨盤調整F (梁瀬) | 11:00~ アクアピクス (播磨) | 9:40~ 骨盤調整F (増淵) | 10:40~ アクアミット (播磨) | 10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤) | 10:30~ 水中W (山本) | 12:20~ エアロピクス (池尻) | 13:30~ 水中健康アクア (平井) | 13:30~ エアロピクス (池尻) | 16:00~ アクアピクス (池尻) |
| 11:45~ エアロピクス (隈元) | 11:00~ 初級クロール (斎藤) | | 11:00~ 腰痛予防S (古澤) | 13:00~ 水中W (播磨) | 10:45~ ヨガ (立田) | | 11:00~ ストレッチ (古澤) | 13:00~ 腰痛予防W (古澤) | | 18:15~ 水中W (平井) | 11/5(土) 13:30~ へ振替 | 11/3(木) 9:40~ へ振替 |
| 15:15~ エアロピクス (池尻) | 13:00~ 初級平泳ぎ (斎藤) | | 13:30~ エアロピクス (立田) | 17:00~ アクアミット (播磨) | | | 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~ アクアピクス (古澤) | 19:00~ ヨガ (立田) | | | | | | | | | | |
| | 17:00~ 水中W (山本) | | | | | | | | | | | |
| 10/24 (月) | | 火曜 休館日 | 10/26 (水) | | 10/27 (木) | | 10/28 (金) | | 10/29 (土) | | 10/30(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 (斎藤) | | 10:00~ 骨盤調整F (梁瀬) | 11:00~ アクアピクス (播磨) | 9:40~ 骨盤調整F (増淵) | 10:40~ アクアミット (播磨) | 10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤) | 10:30~ 水中W (山本) | 12:20~ エアロピクス (池尻) | 13:30~ 水中健康アクア (平井) | 13:30~ エアロピクス (池尻) | 16:00~ アクアピクス (池尻) |
| 11:45~ エアロピクス (隈元) | 11:00~ 初級クロール (斎藤) | | 11:00~ 腰痛予防S (古澤) | 13:00~ 水中W (播磨) | 10:45~ ヨガ (立田) | | 11:00~ ストレッチ (古澤) | 13:00~ 腰痛予防W (古澤) | 10/26(水) 14:30~ へ振替 | 18:15~ 水中W (平井) | 11/23(水) 18:00~ へ振替 多目的教室使用 不可のため | |
| 15:15~ エアロピクス (池尻) | 13:00~ 初級平泳ぎ (斎藤) | | 13:30~ エアロピクス (立田) | 17:00~ アクアミット (播磨) | | | 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~ アクアピクス (古澤) | 14:30~ エアロピクス (池尻) | | | | | | | | | | |
| | 17:00~ 水中W (山本) | 19:00~ ヨガ (立田) | | | | | | | | | | |
| ※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。 | | | | | | | | | | | | |
| 10/31 (月) | | 火曜 休館日 | | | | | | | | | | |
| 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 (斎藤) | | | | | | | | | | | |
| 11:45~ エアロピクス (隈元) | 11:00~ 初級クロール (斎藤) | | | | | | | | | | | |
| 15:15~ エアロピクス (池尻) | 13:00~ 初級平泳ぎ (斎藤) | | | | | | | | | | | |
| 16:15~ ボールコンディショニング (池尻) | 14:00~ アクアピクス (古澤) | | | | | | | | | | | |
| | 17:00~ 水中W (山本) | | | | | | | | | | | |

<会場変更>
スタジオ1にて行います

11/5(土)
13:30~
へ振替

11/3(木)
9:40~
へ振替

10/26(水)
14:30~
へ振替

11/23(水)
18:00~
へ振替
多目的教室使用
不可のため