

無料プログラムタイムスケジュール4月

開催日程の詳細は裏面をご覧ください。※休館日4/15(月)

	プール					スポーツ室	トレーニング室	
	月	火	水	木	金	火	月	水
10:00		アクアビクス (植松) 10:00~10:30		アクアウォーキング (国分) 10:00~10:30				
11:00							トレーニング指導 11:00~11:30	
12:00		担当変更	アクアビクス (山本) 12:00~12:30	アクアビクス (岩下) 12:00~12:30	アクアビクス (関谷) 12:00~12:30			
13:00	アクアビクス (植松) 13:00~13:30			アクティブウォーキング (国分) 13:00~13:30				トレーニング指導 13:00~13:30
14:00	アクアウォーキング (国分) 14:00~14:30					火曜日実施 メンテナンスヨガ (塩島) 13:45~14:45		
19:00		担当変更	アクアビクス (関谷) 19:00~19:30					

プール⇒入場券を購入し開始時間までに25mプールにお集まりください。(先着順で、定員を超えた場合はご参加いただけない場合がございます。)

トレーニングルーム⇒入場券を購入しトレーニングルームのスタッフにお声がけください。(先着順で、複数の場合お待ちいただく場合がございます。)

スポーツ室⇒レッスン開始30分前からB1受付にて受付を開始します。その後、スポーツ室にお集まりください。(先着順でご参加いただけます。/定員あり)

※開催日程の詳細は裏面をご覧ください。

2024年4月

プ ー ル	アクアウォーキング	月	14:00~14:30	4月	8日・22日	30名(先着順)
		木	10:00~10:30		11日・18日・25日	
	木	13:00~13:30	アクアウォーキングは、歩きの基本姿勢、正しい歩き方をアドバイスします。初めての方でも気軽に参加できます。 アクティブウォーキングでは、やや強度を上げた内容で行ってまいります。初めての方でも気軽に参加できます。			
	アクアビクス	月	13:00~13:30	4月	8日・22日	50名(先着順)
		火	10:00~10:30		9日・16日・23日・30日	50名(先着順)
		水	12:00~12:30		10日・17日・24日	50名(先着順)
			19:00~19:30			
		木	12:00~12:30		11日・18日・25日	50名(先着順)
		金	12:00~12:30		5日・12日・19日・26日	50名(先着順)
	アクアビクスは、水中で音楽に合わせて体を動かす運動です。 初めての方でも安心です。					
レッスン申込み方法		当日受付(レッスン開始10分前にプールサイドにて受付を開始します。)				
ス ポ ー ツ 室	メンテナンスヨガ	火	13:45~14:45	4月	2日・9日・16日・23日・30日	24名(先着順)
		美しく若々しい姿勢になるためのプログラムです。				
レッスン申込み方法		当日受付(レッスン開始30分前から地下受付にて受付を開始します。)				
ト レ ー ニ ン グ 室	トレーニング指導	月	11:00~11:30	4月	8日・22日	なし
		水	13:00~13:30		10日・17日・24日	
	トレーニング機器の正しい使い方、効果的な運動方法などのアドバイスをおこないます。					
レッスン申込み方法		当日受付(トレーニング室の使用券を購入後に指導員に声をかけて下さい。)				
☆プログラム内容は日程を変更することもあります。また、レッスン当日の混雑状況によりレッスンを中止する場合がございます。 ☆スポーツ室・トレーニング室をご利用の際は、室内用運動靴を必ずご用意ください。 ☆参加対象は15才以上(高校生以上)の方とさせていただきます。						

休館案内
4月15日(月)

プログラム案内
・左記日程をご確認の上、ご参加くださいませ。

こてはし温水プール 043-216-0090