

# こてはし温水プール 無料プログラムタイムスケジュール

2025年5月

開催日程の詳細は裏面をご覧ください。

| 場所    | 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 |                                  | アクアピクス<br>(植松)<br>10:00~10:30 |                               | アクアウォーキング<br>(国分)<br>10:00~10:30   |                               |  |                                   |                         |
| 11:00 |                                  |                               |                               |                                    |                               |  | トレーニング指導<br>11:00~11:30           |                         |
| 12:00 |                                  |                               | アクアピクス<br>(山本)<br>12:00~12:30 | アクアピクス<br>(岩下)<br>12:00~12:30      | アクアピクス<br>(関谷)<br>12:00~12:30 |  |                                   |                         |
| 13:00 | アクアピクス<br>(植松)<br>13:00~13:30    |                               |                               | アクティブウォーキング<br>(国分)<br>13:00~13:30 |                               |  |                                   | トレーニング指導<br>13:00~13:30 |
| 14:00 | アクアウォーキング<br>(国分)<br>14:00~14:30 |                               |                               |                                    |                               | 火曜日実施<br>メンテナンスヨガ<br>(塩島)<br>13:45~14:45 |                                   |                         |
| 15:00 |                                  |                               |                               |                                    |                               |  | <b>休館日</b><br><br><b>5月19日(月)</b> |                         |
| 19:00 |                                  |                               | アクアピクス<br>(関谷)<br>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。)

【スポーツ室】レッスン開始30分前より地下1階受付にて受付開始します。受付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)

【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。)

※開催日程の詳細は裏面をご覧ください。

# こてはし温水プール 無料プログラム 要項

2025年5月

| エリア                                      | プログラム名   | 開催曜日                                | 開催時間          | 開催日程          | 定員<br>(全て先着順) |  |
|--|--|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
| プール                                      | アクアウォーキング  | 月                                   | 14:00 ~ 14:30 | 12・26日        | 30名           |  |
|  |  | 木                                   | 10:00 ~ 10:30 | 1・8・15・22・29日 |               |  |
|  | 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  | 木                                   | 13:00 ~ 13:30 | 1・8・15・22・29日 | 30名           |  |
|  | 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。  |                                     |               |               |               |  |
|  | アクアピクス   | 月                                   | 13:00 ~ 13:30 | 12・26日        | 50名           |  |
|  |  | 火                                   | 10:00 ~ 10:30 | 13・20・27日     |               |  |
|  |  | 水                                   | 12:00 ~ 12:30 | 7・14・21・28日   |               |  |
|  |  |                                     | 19:00 ~ 19:30 | 7・14・21・28日   | 38名           |  |
|  |  | 木                                   | 12:00 ~ 12:30 | 8・15・22・29日   | 50名           |  |
| 金  |  | 12:00 ~ 12:30                       | 2・9・16・23・30日 |               |               |  |
| アクアピクスは、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 | 13・20・27日     | 24名           |  |
|  | 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 | 12・26日        | なし            |  |
|  |  | 水                                   | 13:00 ~ 13:30 | 7・14・21・28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。） |               |               |               |  |

**休館日**

**5月19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。

☆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。

こてはし温水プール  
043-216-0090