

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

2026年2・3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
	月	火	水	木	金	火	
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							
12:00		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				
14:00						火曜日実施 メンテナンスヨガ (塩島) 13:45~14:45	
15:00	アクアウォーキング (国分) 15:00~15:30						
19:00			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ことがございます。）

※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

2026年2・3月

エリア	プログラム名	開催曜日	開催時間	開催日程	定員 (全て先着順)			
プール	アクアウォーキング	月	15:00 ~ 15:30	3月 2・9日	30名			
		木	10:00 ~ 10:30	3月 5・12・19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	3月 5・12・19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います。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	3月 2・9日	50名			
		火	10:00 ~ 10:30	3月 3・10・17・24日				
		水	12:00 ~ 12:30	3月 11・18日				
			19:00 ~ 19:30	3月 4・11・18日	38名			
		木	12:00 ~ 12:30	3月 5・12・19日	50名			
		金	12:00 ~ 12:30	3月 6・13日				
	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	2月 3・17・24日 3月 3・10・17・31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。）						

☆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。

休館日

2月8日(日)～11日(水)
3月16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。

プール休業のお知らせ

施設メンテナンスの為
下記日程はプールお休みです
**2月2日(月)～
2月28日(土)**

こてはし温水プール
043-216-0090