

こてはし温水プール 無料プログラム 要項

2026年4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	6・13・27日	30名	
		木	10:00 ~ 10:30	9・16・23・30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	9・16・23・30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	6・13・27日	50名	
		火	10:00 ~ 10:30	7・14・21・28日		
		水	12:00 ~ 12:30	8・15・22日		
			19:00 ~ 19:30	8・15・22日	38名	
		木	12:00 ~ 12:30	9・16・23・30日	50名	
金		12:00 ~ 12:30	10・17・24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	7・14・21・28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	火	11:00 ~ 11:30	7・14・21・28日	なし	
		木	13:00 ~ 13:30	9・16・23・30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地下受付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。						

休館日
4月20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

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4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	
	曜	月	火	水	木	金	火	木
10:00		アクアピクス (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 (飯牟田) 11:00~11:30	
12:00			アクアピクス (山本) 12:00~12:30	アクアピクス (岩下) 12:00~12:30	アクアピクス (関谷) 12:00~12:30			
13:00	アクアピクス (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 (飯牟田) 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						休館日	
19:00			アクアピクス (関谷) 19:00~19:30				4月20日(月)	

【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。)

※開催日程の詳細は裏面をご覧ください。