

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
曜日	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			

休館日

3月16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。

こてはし温水プール 無料プログラム 要項

2026年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。					
	アクアピクス	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	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
3月16日(月)

こてはし温水プール
043-216-0090