

2024年11月

プール	アクアウォーキング	月	14:00~14:30	11月	11日・25日	30名(先着順)	
		木	10:00~10:30		7日・14日・21日・28日		
	アクティブウォーキング	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	11月	11日・25日	50名(先着順)	
		火	10:00~10:30		5日・12日・19日・26日	50名(先着順)	
		水	12:00~12:30		6日・13日・20日・27日	50名(先着順)	
			19:00~19:30		6日・13日・20日・27日		
		木	12:00~12:30		7日・14日・21日・28日	50名(先着順)	
		金	12:00~12:30		1日・8日・15日・22日・29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	11月	5日・12日・19日・26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	11月	11日・25日	なし	
		水	13:00~13:30		6日・13日・20日・27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

11月18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