

10月8日(月) 体育の日予定表

体育の日特別プログラム

～さあ皆さん！“スポーツの秋”です！！



正しい
歩き方で
運動効果
アップ！



スタジオ		プール
A	B	
9:00		
9:45~10:45	9:30~9:50 ラジオ体操&ストレッチ	ほぐし&リラクゼーション 9:20~9:50
● スペシャル プログラム 朝ヨガ	● やさしい エアロビクス 10:00~11:00	● 足腰元気アクア 10:00~10:50
11:00	11:00~11:30 健康ウォーキング	水中ウォーキング 11:00~11:30
11:45~12:15	12:20~12:50 ボールストレッチ	体験アクアビクス 11:45~12:15
13:00	13:00~13:30 リズム体操	● はじめて水泳 13:00~13:50
14:00	● リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00	小学生対象 ～スペシャルプログラム～ 子供水泳 14:00~14:50
● 15:10~15:55 シェイプサーキット スペシャルバージョン45	● 脂肪燃焼&引き締め が同時にできちゃう!! やった～!	～スペシャルプログラム～ 着衣水泳 15:00~15:50
16:00	16:00~16:30 癒しのストレッチ	
17:00	17:00~17:30 ボールエクササイズ	肩こり腰痛 17:00~17:30
18:00	18:00~18:30 ボールストレッチ	● 水泳 平泳ぎ・クロール 18:00~18:50
19:00	● ボディシェイプ 19:30~20:30	● シェイプアップアクア 19:00~19:50
20:00		● 無料だよ!

- 注) *当日は施設利用券(当日券)のご購入が必要です。(利用時間制限なし)
 *●印の教室は当日1階受付にて開始20分前から受付が必要です。
 *有料プログラムは無料になります。(受付は必要です)
 *子供水泳と着衣水泳は事前に受付にて申込みが必要です。(10/1から受付開始)