

7月27日(日) ふれあい保健・医療まつり

特別プログラム

9～15時の時間は「ふれあい保健・医療まつり」のための特別プログラムになっております。**13時前まで入館の方は2時間100円**でご利用いただけますので、是非ご参加ください！(無料教室ご参加には当日券が必要です)

※ 1回型有料教室 コース型教室 無料教室

スタジオ		プール
A	B	
9:00	9:30～9:50 おめざめヨガ	
	9:20～9:40 ポールストレッチ	
10:00	10:00～10:20 チェアピクス	9:50～10:20 腰痛でもできる背泳ぎ教室
	10:30～11:00 肩こりすっきりヨガ	10:30～10:50 水中ウォーキング
11:00	11:10～11:40 シェイプサーキット	11:00～11:30 体験ミニアクア
	11:15～11:45 体験ピラティス	11:40～12:10 肩こりさん集まれ！クロール教室
12:00		12:20～12:50 体験ミニミニアクア
	12:30～12:50 ポールストレッチ	13:00～13:30 はじめて水泳
13:00	13:00～13:15 膝痛改善筋トレ	
	13:20～13:50 かんたん健康体操	14:00～14:20 水中ウォーキング ～水の抵抗を知ろう！～
14:00	14:00～14:20 歪み改善ストレッチ	14:30～14:50 アクアミットで筋トレウォーキング
	14:30～14:50 バランスボール	
15:00	14:00～15:00 やさしいエアロ	

15時以降は通常プログラムに戻ります。

定員は各20名、対象は16歳以上です。

「バランスボール」と「水泳種目」は定員15名となります。

「はじめて水泳」は初心者向けの教室ですので10名とさせていただきます。

事前申込は必要ありませんが、参加人数が多い場合は、開始時刻前にスタッフが先着順で受付を設ける場合があります。その際は放送が流れますので各スタッフの案内に従ってご参加ください。

定員を超えた場合は、ご参加いただけない場合がありますので、予めご了承のほどお願いいたします。