げんきかんだより

〒830-0211 久留米市肺鳥町楢津 739-1 肺鳥保健福祉センター

TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148

メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

久留米市イメージキャラクター



親子で運動会のお弁当作り!

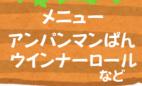
親子料理教室参加者募集!

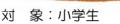
第18号 2016. 7. 15

(毎日 15 日発行)

子どもパン教宰参加者募集!

焼きたてパンを作ってみよう





(小学3年生以下は 保護者同伴になります)

料 金:700円(税込) 定 員:16名(先着順)

持参物:エプロン・タオル・三角巾(バンダナ) 募集期間:8/9(火)から定員になり次第終了

※写真はイメージです

開催日

8月28日(日) 10:00~12:00

開催日

8月20日(土)

9:30~12:00

対 象:4歳~

小学生とその保護者

料 金: 1.600 円(税込)

★メニュー★ 肉巻きおにぎり

簡単グラタン

そうめん など

定 員:10組(先着順)

開催日 9月4日(日)

※写真はイメージです

10:00~13:00

持参物:エプロン・タオル・三角巾(バンダナ) 募集期間:8/9日(火)から定員になり次第終了

夏休み子ども工作教室

夏休みの自由研究に

アングステクリック を作ろう!



対 象: 小学生

料 金:300円(税込)

定 員:20名(先着順)

募集期間:7/22(金)から定員になり次第終了

認知症予防体操教室生徒募集!

楽しく、頭と体の体操をしましょう!

対 象:50歳以上

定 員:10名(先着順)

受講料: 1,500 円(税込)/月謝制

日 程:8/2・9・23

9/6 • 13 • 27

10/4 • 18 • 25 11/8 • 15 • 22



火曜日開催

10:00~11:00

募集期間: 7/22(金)から定員になり次第終了

★トレーニョング室からのお知らせ ★

トレーニング室に新しい腹筋マシンを入荷しました! 安定性が高く、がっちり固定されるので安心して行えます! 気になる下腹筋も引き締める事ができますよ!

詳しい使い方はトレーナーまでお気軽にお尋ねください。



毎週月曜日は休館日となっております。(月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日となります。) 休館日のお知らせ 7月19日・25日 8月1日・8日・15日

- ◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)
- ◇参加者対象は高校生以上となります。また、事前申し込みの必要はありません。 (中学生以下の方は入室できません)
- ◇メニュー及び時間は都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

		S.Lz	-14		\wedge	
	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
		水中ウォーキング	やさしいアクア	アクアストレッチ	水中腰膝痛予防体操	水中筋力アップ
		11:10~	教室はありません	11:10~	11:10~	11:10~
	休館日	ゆらっと骨盤		モーニングストレッチ	タオルでシェイプ	●体幹トレーニング
		14:10~	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
		●ザ腹筋	イス体操	タオルでシェイプ	リフレッシュストレッチ	姿勢改善体操
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中腰膝痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中シェイプアップ
		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
		●体幹トレーニング	●かんたんエアロ	- 3: - 3 姿勢改善体操	ゆらっと骨盤	リフレッシュストレッチ
		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		●かんたんエアロ	水中サーキット	アクアフィット	水中筋力アップ	水中腰膝痛予防体操
7	8	9	10	11	12	13
10:00~	休館日	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
アクアストレッチ		アクアフィット	水中腰膝痛予防体操	水中筋力アップ	水中サーキット	水中ウォーキング
11:10~			11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
モーニングストレッチ		教室はありません	●かんたんエアロ	ゆらっと骨盤	肩こり解消体操	●シェイプアップ
14:10~		******************	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
マット マット ラック タ勢改善体操		教室はありません	リフレッシュストレッチ	●ザ腹筋	関節痛予防体操	リフレッシュストレッチ
15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中シェイプアップ		水中ウォーキング	アクアストレッチ	アクアフィット	水中筋力アップ	アクアフィット
3,12112777		19:10~	19:10~	, , , , , , , , ,	19:10~	19:10~
4 7		ゆらっと骨盤	●サーキット	17:00閉館	●シェイプアップ	●体幹トレーニング
17:00閉館		20:00~	20:00~		20:00~	20:00~
		●かんたんエアロ	水中シェイプアップ		アクアストレッチ	水中サーキット
14	15	16	17	18	19	20
10:00~	10	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
水中筋力アップ	休館日	水中シェイプアップ	アクアストレッチ	水中ウォーキング	アクアフィット	10.00~ 水中腰膝痛予防体操
11:10~		11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
肩こり解消体操		●体幹トレーニング	モーニングストレッチ	●シェイプアップ	タ勢改善体操	ゆらっと骨盤
月00所用件採		14:10~	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
●ザ腹筋		関節痛予防体操	タオルでシェイプ	姿勢改善体操	●サーキット	●体幹トレーニング
15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中ウォーキング		アクアフィット	水中サーキット	水中シェイプアップ	アクアストレッチ	水中筋力アップ
か		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
		●かんたんエアロ	- サ腹筋 ●ザ腹筋	- 3 · - 3 ●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	肩こり解消体操
17:00閉館		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		リフレッシュストレッチ	やさしいアクア	水中腰膝痛予防体操		
21			190 (1011) 1111		水中ウォーキング	水中シェイプアップ
	22				水中ウォーキング	水中シェイプアップ クフ
	22	23	24	25	26	27
10:00~	22	23 10:00~	24 10:00~	25 10:00~	26 10:00~	27 10:00~
アクアフィット	22	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操	24 10:00~ 水中ウォーキング	25 10:00~ 水中サーキット	26 10:00~ アクアストレッチ	27 10:00~ 水中筋力アップ
アクアフィット 11:10~	22	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング	22	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング	22 休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館		23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット	休館日	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋カアップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんたんエアロ	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング ②の放れをと ②フロア教室:ザ腹	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ 筋、サーキット、かん	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット アクアフィット ***********************************
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイブアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋カアップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング ②の放れをと ②フロア教室:ザ腹	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット アクアフィット ***********************************
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ アクアストレッチ	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング ②のでなると ②のでなると ②のでなると ②のでなると ②のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイブアップ が、サーキット、か、アフィット、水中腰が	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット ルたんエアロ 等 膝痛予防体操
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~ アクアフィット	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~	25 10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアフィット 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウィーキング ②のでなると ②のでなると ②のでなると ②のでなると ②のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると ③のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると 『のであると	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイプアップ 筋、サーキット、かん	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット ルたんエアロ 等 膝痛予防体操
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイブアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんた人エアロ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●シェイプアップ	25 10:00~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイブアップ が、サーキット、か アフィット、水中腰が	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット ルたんエアロ 等 膝痛予防体操 等 ューズが必要です。
アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館 28 10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~ アクアフィット	休館日 29	23 10:00~ 水中腰膝痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ 30 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~	24 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 教室はありません 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中筋力アップ 31 10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~	25 10:00~	26 10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中シェイブアップ が、サーキット、か、アフィット、水中腰が	27 10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアフィット ルたんエアロ 等 膝痛予防体操 等 ューズが必要です。

~プールの使用できない時間帯のご案内~ 8月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため