

# 2022 年 5 月 開講分



全4回 4,400円

※1回ごとに1,100円当日お支払い  
※月ごとにご予約が必要です。

ハーティエクササイズのみ 1回 100円

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (筋カトレーニング)	7 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
8	9 休館日	10 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	11 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (バランス運動、頭の体操)	12	13 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (ストレッチ)	14 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
15	16 休館日	17 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	18 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (筋カトレーニング)	19	20 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (バランス運動、頭の体操)	21 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
22	23 休館日	24 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	25 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (ストレッチ)	26	27 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (筋カトレーニング)	28 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
29	30 休館日	31 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ				



# 2022 年 6 月 開講分



全4回 4,400円

※1回ごとに1,100円当日お支払い  
※月ごとにご予約が必要です。

ハーティエクササイズのみ 1回 100円

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (筋カトレーニング)	<b>2</b>	<b>3</b> 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (ストレッチ)	<b>4</b> 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
<b>5</b>	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	<b>8</b> 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (バランス運動、頭の体操)	<b>9</b>	<b>10</b> 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (筋カトレーニング)	<b>11</b> 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
<b>12</b>	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	<b>15</b> 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (ストレッチ)	<b>16</b>	<b>17</b> 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (バランス運動、頭の体操)	<b>18</b> 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
<b>19</b>	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	<b>22</b> 9:30~10:15 かんたんイス体操 11:10~12:00 腰ひざ健康体操	<b>23</b>	<b>24</b> 10:30~11:45 太極拳 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:45~14:15 ハーティエクササイズ (ストレッチ)	<b>25</b> 10:00~10:50 ゆったりヨガ 11:00~11:50 ゆったりヨガ
<b>26</b>	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 11:10~12:00 腰ひざ健康 水中ウォーキング 13:30~14:30 ピラティス 14:40~15:30 大人のクロール教室 19:00~20:00 シェイプヨガ	<b>29</b> 11:10~12:00 腰ひざ健康体操	<b>30</b>		

