

2022年11月

# 30分“運動教室”スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
休館日	9:15 多目的/土師 リフレッシュストレッチ	《教室お休み》	《教室お休み》	9:15 多目的/辻本 おなかシェイプ	10:30 多目的/田中 かんたん筋トレ	10:30 プール/田中 水中ウォーキング
	15:00 会議室/山畑 かんたん筋トレ	14:30 プールサイド/藤田 プールサイドでホットヨガ	14:30 プール/スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室/田中 姿勢スッキリ体操	15:00 プール/永渕 水中筋力アップ	《教室お休み》
	19:00 プールサイド/ひろむ プールサイドでホットヨガ	18:15 会議室/田中 体幹バランス	17:00 多目的/藤田 かんたん筋トレ	19:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的/吉清水 ボディシェイプ	《教室お休み》
	8	9	10	11	12	13
	9:15 多目的/土師 体幹バランス	10:00 会議室/田中 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室/藤田 おなかシェイプ	9:15 多目的/辻本 ヒップエクササイズ	10:30 多目的/田中 リフレッシュストレッチ	10:30 プール/田中 関節痛予防体操
	15:00 会議室/砥綿 リフレッシュストレッチ	14:30 プール/スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール/スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室/田中 体幹バランス	15:00 プール/永渕 水中ウォーキング	14:30 会議室/藤田 姿勢スッキリ体操
	19:00 プール/田中 水中ウォーキング	18:15 会議室/田中 ボディシェイプ	19:00 会議室/藤田 ヒップエクササイズ	19:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的/吉清水 かんたん筋トレ	17:00 多目的/藤田 リフレッシュストレッチ
	15	16	17	18	19	20
	9:15 多目的/土師 姿勢スッキリ体操	《教室お休み》	10:00 会議室/藤田 かんたん筋トレ	9:15 多目的/辻本 体幹バランス	10:30 多目的/田中 ヒップエクササイズ	10:30 プール/田中 水中筋力アップ
	15:00 会議室/砥綿 体幹バランス	14:30 プール/スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール/スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室/田中 かんたん筋トレ	15:00 プール/永渕 関節痛予防体操	14:30 会議室/ひろむ おなかシェイプ
	19:00 プール/田中 水中筋力アップ	18:15 会議室/田中 おなかシェイプ	《教室お休み》	19:00 プール/スタッフ 水中パワーウォーキング	18:45 多目的/吉清水 ボディシェイプ	17:00 多目的/ひろむ リフレッシュストレッチ
	22	23	24	25	26	27
	《教室お休み》	10:30 会議室/田中 かんたん筋トレ	10:00 会議室/藤田 姿勢スッキリ体操	9:15 多目的/辻本 リフレッシュストレッチ	10:30 多目的/田中 おなかシェイプ	10:30 プール/田中 水中ウォーキング
	15:00 会議室/砥綿 ヒップエクササイズ	14:30 プール/スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール/スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室/田中 ヒップエクササイズ	15:00 プール/永渕 水中筋力アップ	14:30 会議室/土師 かんたん筋トレ
	19:00 プール/田中 関節痛予防体操	17:00 会議室/田中 リフレッシュストレッチ	19:00 会議室/藤田 ボディシェイプ	19:00 プール/スタッフ 水中パワーウォーキング	18:45 多目的/吉清水 ヒップエクササイズ	17:00 多目的/山畑 リフレッシュストレッチ
	29	30	<p><b>注目! ★アンコール企画★ 注目!</b></p> <p><b>“アクアビクス”</b></p> <p>期日：11月/9日・16日・30日(水)</p> <p>時間：19:00～19:30</p> <p>場所：ウォーキングプール</p> <p>定員：19名※先着順</p> <p>受付：保健センター窓口にて 18:00～開始</p>			
	9:15 多目的/土師 かんたん筋トレ	10:00 会議室/田中 体幹バランス	<p>■参加：当日先着順</p> <p>■受付：保健センター窓口にて</p> <p>※教室開始1時間前から受付開始</p> <p>※火曜日・金曜日については8：45より受付開始</p> <p>※日曜、祝日の10：30～教室のみ30分前受付</p> <p>■定員：会議室/14名、多目的ルーム/24名 プール/19名</p> <p>会議室・多目的のレッスンにご参加の際は 室内用シューズをご持参ください。</p>			
	15:00 会議室/砥綿 おなかシェイプ	14:30 プール/スタッフ 水中ウォーキング				
	19:00 プール/田中 水中ウォーキング	18:15 会議室/田中 ボディシェイプ				

**ご持参いただくもの**

- フロア（多目的ホール、会議室、研修室）… 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル\*、ドリンク \*タオルエクササイズの場合は必須
- プール …………… プール利用料\*、水着、スイムキャップ、ドリンク \*プログラム前後の利用可（合計2時間）

**注意事項**

- 室内用シューズをお持ちでない場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。
- プールプログラム実施中はウォーキングのご利用はできません。



新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用（プールを除く）、換気、消毒・除菌作業にご理解とご協力をお願いいたします。

※初めて保健センターをご利用される方は事前に北野保健センター利用者登録の手続きが必要となります。