

2023年6月

## 30分"運動教室"スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<b>【お知らせ】</b> <b>プール冠水清掃のため終日入水できません。</b> ☆入水不可期間☆ <b>6月27日(火)</b> ↓ <b>6月28日(水)</b>	★大好評企画★ <b>"アクアピクス"</b> 期日：14日・21日(水) 時間：19:30~20:00 場所：ウォーキングプール 定員：19名※先着順 受付：保健センター窓口 18:30~開始	<b>1</b> 10:00 会議室/藤田 体幹バランス 14:30 <b>プール/スタッフ</b> <b>下肢筋力アップ</b> 19:00 会議室/藤田 ボディシェイプ	<b>2</b> 9:15 多目的/辻本 リフレッシュストレッチ 14:30 会議室/スタッフ おなかシェイプ 19:00 <b>プール/スタッフ</b> <b>水中筋トレ</b>	<b>3</b> ≪教室お休み≫ 15:00 <b>プール/永渕</b> <b>関節痛予防体操</b> 18:45 多目的/吉清水 かんたん筋トレ	<b>4</b> 10:30 <b>プール/田中</b> <b>水中筋力アップ</b> 14:30 <b>会議室/田中</b> <b>ヒップエクササイズ</b> 17:00 多目的/田中 リフレッシュストレッチ
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	9:15 多目的/土師 ヒップエクササイズ	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 会議室/辻本 体幹バランス	10:30 多目的/田中 かんたん筋トレ	10:30 プール/田中 関節痛予防体操
	15:00 会議室/スタッフ 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/スタッフ 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/藤田 体幹バランス
	19:00 プール/田中 水中筋力アップ	18:45 会議室/田中 ボディシェイプ	19:00 会議室/藤田 体幹バランス	19:00 プール/スタッフ 水中筋トレ	18:45 多目的/吉清水 おなかシェイプ	17:00 多目的/藤田 リフレッシュストレッチ
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	9:15 多目的/土師 リフレッシュストレッチ	10:00 会議室/田中 おなかシェイプ	10:00 会議室/藤田 ヒップエクササイズ	9:15 多目的/辻本 かんたん筋トレ	10:30 多目的/田中 姿勢スッキリ体操	10:30 プール/田中 水中ウォーキング
休館日	15:00 会議室/スタッフ 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/スタッフ 体幹バランス	15:00 プール/永渕 水中ウォーキング	≪教室お休み≫
	19:00 プール/田中 関節痛予防体操	18:45 会議室/田中 かんたん筋トレ	19:00 会議室/藤田 おなかシェイプ	19:00 プール/スタッフ 水中筋トレ	18:45 多目的/吉清水 ボディシェイプ	17:00 多目的/土師 リフレッシュストレッチ
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	9:15 多目的/土師 かんたん筋トレ	10:00 会議室/田中 ヒップエクササイズ	10:00 会議室/藤田 姿勢スッキリ体操	9:15 多目的/辻本 おなかシェイプ	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 水中筋力アップ
	15:00 会議室/スタッフ 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/スタッフ かんたん筋トレ	15:00 プール/永渕 関節痛予防体操	≪教室お休み≫
	19:00 プール/田中 水中ウォーキング	18:45 会議室/田中 おなかシェイプ	19:00 会議室/藤田 ボディシェイプ	19:00 プール/スタッフ おなかシェイプウォーキング	18:45 多目的/吉清水 体幹バランス	17:00 多目的/ひろむ リフレッシュストレッチ
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	■参加：当日先着順 ■受付：保健センター窓口にて ※教室開始1時間前から受付開始 ※火曜日・金曜日については8：45より受付開始 ※日曜、祝日の10：30~教室のみ30分前受付 ■定員：会議室/14名、多目的ルーム/24名 プール/19名 <b>会議室・多目的のレッスンにご参加する際は室内用シューズをご持参ください。</b>	
	9:15 多目的/土師 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室/田中 体幹バランス	10:00 会議室/藤田 かんたん筋トレ	9:15 多目的/辻本 ヒップエクササイズ		
	15:00 会議室/スタッフ おなかシェイプ	教室お休み (冠水清掃のため)	14:30 プール/スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室/スタッフ リフレッシュストレッチ		
	19:00 プールサイド/古賀 プールサイドでホットヨガ	18:45 会議室/田中 ボディシェイプ	19:00 会議室/藤田 かんたん筋トレ	19:00 プール/スタッフ 水中パワーウォーキング		

## 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
- 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（任意）、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。