

# 3月

## 2019年 湯～ぱれあ プールスケジュール ※講座時間中、プールの一般利用は出来ません



026-282-5500

| 4                           | 月 | 5                            | 火 | 6                         | 水 | 7                        | 木 | 8                          | 金 | 9                             | 土 | 10                      | 日 |  |
|-----------------------------|---|------------------------------|---|---------------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------|---|--|
| 簡単いろいろ水中運動<br>10:30～11:30   | ⑧ | 筋力アップアクアビクス<br>10:30～11:30   | ⑨ | 体づくりサーキット<br>10:30～11:30  | ⑨ | ベビー&ママ・パパ<br>10:30～11:30 |   | 体づくりアクアビクス<br>10:30～11:30  | ⑧ | 代謝アップサーキット<br>13:15～14:15     | ⑧ |                         |   |  |
| 体ひきしめアクアビクス<br>13:15～14:15  | ⑧ | ひざこし安心サーキット<br>13:15～14:15   | ⑨ | ゆっくりウォーキング<br>13:15～14:15 | ⑨ | 簡単アクアビクス<br>13:15～14:15  | ⑤ | 代謝アップサーキット<br>13:15～14:15  | ⑧ | 親子プール<br>16:00～17:00          | ⑧ |                         |   |  |
| ひざこし安心ウォーキング<br>15:30～16:30 | ⑧ | からだ爽快水中運動<br>15:30～16:30     | ⑨ | 楽しくアクアビクス<br>15:30～16:30  | ⑨ |                          |   | 脂肪燃焼アクアビクス<br>15:30～16:30  | ⑧ | 男性限定！水中運動<br>19:00～20:00      | ⑧ |                         |   |  |
| 脂肪燃焼ダイエット<br>19:15～20:15    | ⑧ | シェイプアップアクアビクス<br>19:15～20:15 | ⑨ | 筋力アップ水中運動<br>19:15～20:15  | ⑨ |                          |   | ひざ痛腰痛予防水中運動<br>19:15～20:15 | ⑧ |                               |   |                         |   |  |
| 11                          | 月 | 12                           | 火 | 13                        | 水 | 14                       | 木 | 15                         | 金 | 16                            | 土 | 17                      | 日 |  |
| 簡単いろいろ水中運動<br>10:30～11:30   | ⑨ | 筋力アップアクアビクス<br>10:30～11:30   | ⑩ | 体づくりサーキット<br>10:30～11:30  | ⑩ | 休館日                      |   | 体づくりアクアビクス<br>10:30～11:30  | ⑩ | ひざこし安心ウォーク・スイム<br>10:30～11:30 | ⑨ |                         |   |  |
| 体ひきしめアクアビクス<br>13:15～14:15  | ⑨ | ひざこし安心サーキット<br>13:15～14:15   | ⑩ | ゆっくりウォーキング<br>13:15～14:15 | ⑩ |                          |   | 代謝アップサーキット<br>13:15～14:15  | ⑩ | 体づくりウォーキング<br>13:15～14:15     | ⑨ |                         |   |  |
| ひざこし安心ウォーキング<br>15:30～16:30 | ⑨ | からだ爽快水中運動<br>15:30～16:30     | ⑩ | 楽しくアクアビクス<br>15:30～16:30  | ⑩ |                          |   | 脂肪燃焼アクアビクス<br>15:30～16:30  | ⑩ |                               |   | 子ども貸切プール<br>15:00～17:00 |   |  |
| 脂肪燃焼ダイエット<br>19:15～20:15    | ⑨ | シェイプアップアクアビクス<br>19:15～20:15 | ⑩ | 筋力アップ水中運動<br>19:15～20:15  | ⑩ |                          |   | ひざ痛腰痛予防水中運動<br>19:15～20:15 | ⑩ | 男性限定！水中運動<br>19:00～20:00      | ⑨ |                         |   |  |
| 18                          | 月 | 19                           | 火 | 20                        | 水 | 21                       | 木 | 22                         | 金 | 23                            | 土 | 24                      | 日 |  |
| 簡単いろいろ水中運動<br>10:30～11:30   | ⑩ |                              |   |                           |   |                          |   |                            |   | ひざこし安心ウォーク・スイム<br>10:30～11:30 | ⑩ |                         |   |  |
| 体ひきしめアクアビクス<br>13:15～14:15  | ⑩ |                              |   |                           |   |                          |   |                            |   | 体づくりウォーキング<br>13:15～14:15     | ⑩ |                         |   |  |
| ひざこし安心ウォーキング<br>15:30～16:30 | ⑩ |                              |   |                           |   |                          |   |                            |   | ベビー&ママ・パパ<br>16:00～17:00      |   |                         |   |  |
| 脂肪燃焼ダイエット<br>19:15～20:15    | ⑩ |                              |   |                           |   |                          |   |                            |   | 男性限定！水中運動<br>19:00～20:00      | ⑩ |                         |   |  |
| 25                          | 月 | 26                           | 火 | 27                        | 水 | 28                       | 木 | 29                         | 金 | 30                            | 土 | 31                      | 日 |  |
|                             |   |                              |   | 休館日                       |   | 休館日                      |   |                            |   | 健康力講座<br>14:30～16:30          |   |                         |   |  |