

2020年4月～ 水中運動教室週間予定表 (自由時間)

(教室名の★は ★弱⇨★★★★強)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00	簡単いろいろ水中運動 ★ 11:00～11:50(第1・3・5)	ゆっくり水中ウォーキング★ 11:00～11:50		ゆっくり水中ウォーキング★ 11:00～11:50			
12:00	はじめて水泳 12:00～12:30	自由時間 12:00～12:50		自由時間 12:00～12:50			
13:00	自由時間 12:40～18:50 ※第1・3・5	からだ爽快水中運動★★ 13:00～13:50	自由時間 11:00～19:20	楽楽水中ウォーキング ★ 13:00～13:50	自由時間 11:00～19:20	自由時間 11:00～21:00	
14:00		ひざ・腰予防水中運動 ★ 14:00～14:50		からだスッキリ水中運動★★ 14:00～14:50			
15:00		機能回復水中運動 ★ 15:00～15:50					
16:00		自由時間 16:00～18:20		自由時間 15:00～18:20			
17:00							
18:00							
19:00	男塾 ★ 19:00～19:50(第1・3・5)	簡単いろいろ水中運動 ★ 18:30～19:20		簡単いろいろ水中運動 ★ 18:30～19:20			
20:00	自由時間 20:00～	脂肪燃焼ダイエット★★★ 19:30～20:20	からだスッキリ水中運動★★ 19:30～20:20	ひざ・腰予防水中運動★★ 19:30～20:20	からだスッキリ水中運動★★ 19:30～20:20		
21:00	自由時間 20:00～ ※第1・3・5	自由時間 20:30～	自由時間 20:30～	自由時間 20:30～	自由時間 20:30～		

- ・教室開催時間中一般の方はプールを利用できません。
- ・プール利用時は水着、キャップを必ず着用して下さい。(フロントで販売しています。)
- ・競泳用のプールではありません。歩行運動をしている方がいるのでお互い気持ちよくご利用下さい。
- ・浮き輪は使用できません。 小学校6年生までは保護者と一緒にお入りください。
- ・教室終了後10分間は入れ替え時間の為ご不便をおかけしますがご了承下さい。
- ・祝日は基本的に水中運動教室はありませんので、終日プールをご利用できます。

無料 健康相談
 看護師が在席している時は健康相談、血圧を測りますのでお寄りください。
 ただし、水中教室がある時は受講生が優先となります。



ほっ湯アップルホームページ

<http://hot-apple.net/>

☎ 0265-56-6767

FAX 0265-56-6768