


2021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	自由時間 11:00～18:50 ※第1・3・5	ゆっくり水中ウォーキング★ 11:00～11:50	自由時間 11:00～19:20	ゆっくり水中ウォーキング★ 11:00～11:50	自由時間 11:00～19:20	自由時間 11:00～21:00				
12:00		自由時間 12:00～12:50		からだ爽快水中運動★★ 13:00～13:50				自由時間 12:00～13:50		
13:00		自由時間 14:00～14:50							楽楽水中ウォーキング★ 14:00～14:50	
14:00		機能回復水中運動★ 15:00～15:50		からだスッキリ水中運動★★ 15:00～15:50						
15:00		自由時間 16:00～18:20						自由時間 16:00～18:20		
16:00		自由時間 16:00～18:20		簡単いろいろ水中運動★ 18:30～19:20						
17:00		自由時間 16:00～18:20						簡単いろいろ水中運動★ 18:30～19:20		
18:00		自由時間 16:00～18:20		簡単いろいろ水中運動★ 18:30～19:20						
19:00		男塾★ 19:00～19:50(第1・3・5)						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
20:00		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～
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