

# 7月1日(水)～プログラム

※1本目運動プログラム参加者施設入館 11:30～ 受付開始

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日		日曜日
		プール(天陽泉)	洞窟プールエリア			プール(天陽泉)	洞窟プールエリア	プール(天陽泉)	洞窟プールエリア	
11:45	運動プログラム中止	11:45～12:30 運動療法 やさしい アクア ★ ⑩ (中野)		運動プログラム中止	休館日			11:45～12:30 運動療法 やさしい アクア ★ ⑩ (樋口)		運動プログラム中止
12:00										
12:15										
12:30										
12:45	運動プログラム中止			運動プログラム中止	休館日					運動プログラム中止
13:00										
13:15			13:00～13:45 運動療法 ストレッチポール エクササイズ ★ ⑤ (中野)					13:00～13:45 運動療法 やさしい ストレッチ体操 ★ ⑤ (加藤)		13:00～13:45 運動療法 ストレッチ ヨガ ★ ⑤ (樋口)
13:30										
13:45										

グループレッスン		所要時間	内 容
[水中運動]	定員		
やさしいアクア	10名	45分	水中運動の導入クラスです。水に慣れていない方や体力に自信のない方におすすめのプログラム。
グループレッスン		所要時間	内 容
[ストレッチ]	定員		
ストレッチポールエクササイズ	5名	45分	筋コンディショニング、ストレッチポールでのほぐしを組み合わせたコンディショニング系運動プログラム
ストレッチ体操	5名	45分	ご自宅でもできる簡単なストレッチを行います。体が硬い方、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
ストレッチヨガ	5名	45分	ヨガの要素を取り入れた、ストレッチ。筋肉を柔らかくした状態で参加されるとリラックス効果も高まります。