

☆令和6年度 庄川健康プラザ 週間日程表☆

曜日	月			火			水	木			金			土		日	曜日	
時間	ウォーキング・プール	健康増進室	機能訓練室	ウォーキング・プール	健康増進室	機能訓練室		ウォーキング・プール	健康増進室	機能訓練室	ウォーキング・プール	健康増進室	機能訓練室	ウォーキング・プール	機能訓練室	ウォーキング・プール	時間	
10時	10:00			10:00		10:00	休館日	10:00			10:00			10:00		10:00	10時	
11時		10:15 体かろやか教室	10:15						10:15 体しっかり教室	10:15			10:30 脳トレ教室 (奇数月) おたのしみ教室 (偶数月) ※3週目を実施					11時
12時		11:00 百歳体操	11:00						11:00 となみ元気体操	11:00			11:30 筋力アップ教室					12時
13時		11:30							11:30				13:00 筋力アップ教室					13時
14時			13:00 筋力アップ教室						13:30 いきいき 元気教室			13:15 プール ちょこつと教室	13:30 ねこ背予防 教室					14時
15時									15:00 プール ちょこつと教室				14:15					15時
16時			16:00			16:00			15:20	15:30							16:00 最終受付	16時
17時																		17時
19時	19:00 最終受付			19:00 最終受付					19:00 最終受付			19:00 最終受付					17:00 閉館	19時
20時																		20時
	20:00 閉館							20:00 閉館										

ウォーキング・プール利用案内

○利用時間 平日：10時～20時（最終受付19時） 土・日：10時～17時まで（最終受付16時）
※13時から泳ぐコースを設けます。

○休館日 水曜日・祝日・年末年始・臨時休館日

○使用料

プール利用券	1回券	11回券	3箇月券	6箇月券	12箇月券
一般	310円	3,140円	3,670円	5,760円	8,380円
65歳以上	210円	2,100円	2,620円	3,670円	5,760円

- : 自由参加
- : 自由参加（受講料が必要）
- : 自由参加（プール使用料が必要）
- : 新規者は事前申込みが必要（受講料が必要）
- : 「基本チェックリスト」に該当された方が参加

※ 随時個別指導を行いますので、お気軽にご相談ください。