

☆令和8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		10:00	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週目に実施					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			13:00										13:00 筋力アップ教室					13時
14時			筋力アップ教室						13:30 いきいき元気教室			13:15 ちよこつとプール教室	13:15 ねこ背予防教室					14時
15時									15:15 ちよこつとプール教室									15時
16時			16:00			16:00			15:35	15:30							16:00 最終受付	16時
17時																		17時
18時																		18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	20:00 閉館							20:00 閉館									20時	

- : 受講料不要
- : 受講料不要 ただし プール使用料が必要
- : 受講料100円 または プール定期券の提示が必要
- : 受講料100円 または プール定期券の提示が必要 ※新規者は事前申込みが必要
- : 受講料不要 [基本チェックリスト]に該当された方が参加

※ ご自由に参加できます(事前申込み不要)
 ※ 随時 個別指導を行いますので、お気軽にご相談ください。
 ※ 休館日: 水曜日・祝日・年末年始・臨時休館日

ウォーキング・プール使用料 ※13時から泳ぐコースを設けます。

プール利用券・定期券	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

教室受講料

受講料・プール定期券	1回券	11回券	3箇月券	6箇月券	12箇月券
一般	100円	1,000円	3,670円	5,760円	8,380円
65歳以上			2,620円	3,670円	5,760円