

令和4年10月

月間行事予定表

日	曜日			
		プール	健康増進室(1階)	機能訓練室(2階)
1	土			10:00 筋力アップ教室
2	日			
3	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
4	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
5	水			
6	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
7	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
8	土			10:00 筋力アップ教室
9	日			
10	月			
11	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
12	水			
13	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
14	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
15	土			10:00 筋力アップ教室
16	日			
17	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
18	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
19	水			
20	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
21	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
22	土			10:00 筋力アップ教室
23	日			
24	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
25	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
26	水			
27	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
28	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
29	土			10:00 筋力アップ教室
30	日			
31	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室

※ウォーキングプールも  
マスク着用をお願いします  
(遊泳時は除く)

【利用時間】  
月・火・木・金  
10:00～20:00  
(受付は19:00まで)

土・日  
10:00～17:00  
(受付は16:00まで)

混雑が予想される場合  
入場、運動時間制限あり

13:00から  
遊泳コース(1コース)設定

低温サウナは使用中止