

令和4年12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	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
2	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
3	土			10:00 筋力アップ教室
4	日			
5	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
6	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
7	水			
8	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
9	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
10	土			10:00 筋力アップ教室
11	日			
12	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
13	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
14	水			
15	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
16	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
17	土			10:00 筋力アップ教室
18	日			
19	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
20	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
21	水			
22	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
23	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
24	土			10:00 筋力アップ教室
25	日			
26	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
27	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
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

※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  
10:00~19:30  
(受付は18:30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