

令和5年1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	日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>新年は 1月5日(木)から開館いたします。</b></p> </div>					
2	月						
3	火						
4	水						
5	木		10:00 体操教室	9:50 体操教室			
6	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室			
7	土			10:00 筋力アップ教室			
8	日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>※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)</b></p> <p><b>【利用時間】</b>                      月・火・木・金                      10:00～19:30                      (受付は18:30まで)</p> <p>土・日                      10:00～17:00                      (受付は16:00まで)</p> <p>混雑が予想される場合                      入場、運動時間制限あり</p> <p>13:00から                      遊泳コース(1コース)設定</p> <p>低温サウナは1月12日から                      利用再開</p> </div>					
9	月						
10	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
11	水						
12	木				10:00 体操教室	14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
13	金					13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
14	土						10:00 筋力アップ教室
15	日						
16	月					10:00 体操教室	9:50 体操教室
17	火					10:30 健康体操	13:00 筋力アップ教室
18	水						10:00 筋力アップ教室
19	木					10:00 体操教室	13:00 筋力アップ教室
20	金					14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
21	土					10:30 脳トレ教室	10:00 筋力アップ教室
22	日					13:30 体操教室	13:00 筋力アップ教室
23	月						10:00 筋力アップ教室
24	火					10:00 体操教室	9:50 体操教室
25	水					14:00 いきいき元気教室	13:00 筋力アップ教室
26	木					10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室
27	金						13:00 筋力アップ教室
28	土					10:00 体操教室	9:50 体操教室
29	日		14:00 いきいき元気教室	10:00 筋力アップ教室			
30	月		13:30 体操教室	13:00 筋力アップ教室			
31	火			10:00 筋力アップ教室			