



日	月	火	水	木	金	土
		1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
プール開館時間帯は 12月31日~1月3日まで 10:00~18:00※最終入館17:00						水中ウォーキングとリラクゼーション貸切 (中高年向け) 10:00~12:00 ◎
6	7	8	9	10	11	12
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00 ★			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切 (中高年向け) 10:00~12:00 ◎
13	14	15	16	17	18	19
			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切 (中高年向け) 10:00~12:00 ◎
20	21	22	23	24	25	26
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切 (中高年向け) 10:00~12:00 ◎
27	28	29	30	31		
休館日			団体貸切 10:00~16:00			
	内容	指導者	日時	申込方法		
プール	『水中運動アドバイス』 水中での歩行やストレッチ等の正しい運動方法のアドバイス	宇津 陽子氏 (水上安全法指導員Ⅱ)	8日・22日(火) 14:00~15:00 11日・18日(金) 14:00~15:00	申込不要 左記の時間に、プールにお入りください。 尚、開始時間が早くなりました。 お気を付けて下さい。		
	『プールパートナー』 プール内の歩行等の介助		毎週 ◎の日 木曜日 10:00~18:00 土曜日 12:00~18:00	要予約 事前登録が必要です。		
談話室(2階)	『健康増進アドバイス』 医師による健康相談やアドバイス	☆石井 桂子 医師 ★峠 理恵子 看護師	☆★印の日 13:30~15:30	予約不要左記の時間に2階談話室にお越しください。 ※都合により中止になることもあります。 御了承下さい。		

* 上記の日時は変更になる場合があります。ご利用の際は、お問い合わせください。

* 浮島タイムは、お子様向けの浮き具を浮かべます。毎月第1・3日曜の10時~12時に半面のみ実施しています。