

# 令和6年12月行事予定表（前半）

らっぽ

12月		午前	午後	夜間	12月				
1	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉館		トレーニングルーム 運動浴槽	1	日
2	月	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	5	月
3	火	トレーニングルーム 運動浴槽	体リフレッシュヨガ教室（13時30分～15時）鶴飼千代先生 水中運動教室（13時30分～14時）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）				トレーニングルーム 運動浴槽	3	火
4	水	トレーニングルーム 運動浴槽	水中運動教室（13時30分～14時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）		アクアビクス教室（19時～19時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（笹木美穂先生）		トレーニングルーム 運動浴槽	4	水
5	木	トレーニングルーム 運動浴槽	プールウォーキング（13時～14時10分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。				トレーニングルーム 運動浴槽	5	木
6	金	トレーニングルーム 運動浴槽			ピラティス教室（19時～20時）笹木美穂先生		トレーニングルーム 運動浴槽	6	金
7	土	トレーニングルーム 運動浴槽			閉館		トレーニングルーム 運動浴槽	7	土
8	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉館		トレーニングルーム 運動浴槽	8	日
9	月	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	9	月
10	火	トレーニングルーム 運動浴槽	体リフレッシュヨガ教室（13時30分～15時）鶴飼千代先生 水中運動教室（13時30分～14時）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）				トレーニングルーム 運動浴槽	10	火
11	水	トレーニングルーム 運動浴槽	水中運動教室（13時30分～14時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）		アクアビクス教室（19時～19時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（笹木美穂先生）		トレーニングルーム 運動浴槽	11	水
12	木	トレーニングルーム 運動浴槽					トレーニングルーム 運動浴槽	12	木
13	金	トレーニングルーム 運動浴槽	筋トレを暮らしの中に教室（13時20分～14時）前田芳美先生		ピラティス教室（19時～20時）笹木美穂先生		トレーニングルーム 運動浴槽	13	金
14	土	トレーニングルーム 運動浴槽			閉館		トレーニングルーム 運動浴槽	14	土
15	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉館		トレーニングルーム 運動浴槽	15	日

後半の予定は、裏面にあります。

問い合わせ：山岡健康増進センター 0573-56-4066

※ 運動浴槽の水深は、平日は午前10時～午後4時までが「1.0m」、午後4時～午後8時45分までが「1.1m」です。土日祝日は午前10時～午後3時までが「1.0m」、午後3時～午後4時45分までが「1.1m」です。

※ 教室は、申し込み制です。参加される方はあらかじめ申し込みをしてください。

# 令和6年12月行事予定表（後半）

らっぽ

12月		午前	午後	夜間	12月	
16	月	休館日	休館日	休館日	休館日	16 月
17	火	トレーニングルーム	体リフレッシュヨガ教室（13時30分～15時）鶴飼千代先生		トレーニングルーム	17 火
		休館日	水中運動教室（13時30分～14時）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）		運動浴槽	
18	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	18 水
		運動浴槽	水中運動教室（13時30分～14時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（施設職員・月足）	アクアピクス教室（19時～19時50分）一般の方のプール使用はご遠慮下さい。（笹木美穂先生）	運動浴槽	
19	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	19 木
		運動浴槽			運動浴槽	
20	金	トレーニングルーム	筋トレを暮らしの中に教室（13時20分～14時）前田芳美先生	ピラティス教室（19時～20時）笹木美穂先生	トレーニングルーム	20 金
		運動浴槽			運動浴槽	
21	土	トレーニングルーム		<b>閉 館</b>	トレーニングルーム	21 土
		運動浴槽			運動浴槽	
22	日	トレーニングルーム		<b>閉 館</b>	トレーニングルーム	22 日
		運動浴槽使用不可	<b>運動浴槽（プール）はご利用いただけません。</b>		運動浴槽使用不可	
23	月	休館日	休館日	休館日	休館日	23 月
24	火	トレーニングルーム	体リフレッシュヨガ教室（13時30分～15時）鶴飼千代先生		トレーニングルーム	24 火
		運動浴槽使用不可	<b>運動浴槽（プール）はご利用いただけません。</b>		運動浴槽使用不可	
25	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	25 水
		運動浴槽使用不可	<b>運動浴槽（プール）はご利用いただけません。</b>		運動浴槽使用不可	
26	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	26 木
		運動浴槽使用不可	<b>運動浴槽（プール）はご利用いただけません。</b>		運動浴槽使用不可	
27	金	トレーニングルーム		ピラティス教室（19時～20時）笹木美穂先生	トレーニングルーム	27 金
		運動浴槽使用不可	<b>運動浴槽（プール）はご利用いただけません。</b>		運動浴槽使用不可	
28	土	休館日	休館日	休館日	休館日	28 土
29	日	休館日	休館日	休館日	休館日	29 日
30	月	休館日	休館日	休館日	休館日	30 月
31	火	休館日	休館日	休館日	休館日	31 火
1	水	休館日	休館日	休館日	休館日	1 水
2	木	休館日	休館日	休館日	休館日	2 木
3	金	休館日	休館日	休館日	休館日	3 金
4	土	休館日	休館日	休館日	休館日	4 土
5	日	休館日	休館日	休館日	休館日	5 日
6	月	休館日	休館日	休館日	休館日	6 月

前半の予定は、裏面にあります。

問い合わせ：山岡健康増進センター 0573-56-4066

※ 運動浴槽の水深は、平日は午前10時～午後4時までが「1.0m」、午後4時～午後8時45分までが「1.1m」です。土日祝日は午前10時～午後3時までが「1.0m」、午後3時～午後4時45分までが「1.1m」です。  
 ※教室は、申し込み制です。参加される方はあらかじめ申し込みをしてください。