

令和6年4月行事予定表（前半）

らっぽ

4月		午前	午後	夜間	4月	
1	月	休館日	休館日	休館日	休館日	1月
2	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	2火
		運動浴槽	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・勝）		運動浴槽	
3	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	3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・勝）		運動浴槽	
4	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	4木
		運動浴槽			運動浴槽	
5	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		トレーニングルーム	5金
		運動浴槽			運動浴槽	
6	土	トレーニングルーム		閉館	トレーニングルーム	6土
		運動浴槽			運動浴槽	
7	日	トレーニングルーム		閉館	トレーニングルーム	7日
		運動浴槽			運動浴槽	
8	月	休館日	休館日	休館日	休館日	8月
9	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	9火
		運動浴槽	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・勝）		運動浴槽	
10	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	10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・勝）	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	
11	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	11木
		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。		運動浴槽	
12	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～19時50分）笹木美穂先生	トレーニングルーム	12金
		運動浴槽			運動浴槽	
13	土	トレーニングルーム		閉館	トレーニングルーム	13土
		運動浴槽			運動浴槽	
14	日	トレーニングルーム		閉館	トレーニングルーム	14日
		運動浴槽			運動浴槽	
15	月	休館日	休館日	休館日	休館日	15月

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4月行事予定表（後半）

らっぽ

4月		午前	午後	夜間	4月	
16	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	16 火
		運動浴槽	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・勝）		運動浴槽	
17	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	17 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・勝）	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）	運動浴槽	
18	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	18 木
		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。		運動浴槽	
19	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～19時50分） 笹木美穂先生	トレーニングルーム	19 金
		運動浴槽			運動浴槽	
20	土	トレーニングルーム		閉 館	トレーニングルーム	20 土
		運動浴槽			運動浴槽	
21	日	トレーニングルーム		閉 館	トレーニングルーム	21 日
		運動浴槽			運動浴槽	
22	月	休館日	休館日	休館日	休館日	22 月
23	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	23 火
		運動浴槽	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・勝）		運動浴槽	
24	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	24 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・勝）	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）	運動浴槽	
25	木	トレーニングルーム			トレーニングルーム	25 木
		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。		運動浴槽	
26	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～19時50分） 笹木美穂先生	トレーニングルーム	26 金
		運動浴槽			運動浴槽	
27	土	トレーニングルーム		閉 館	トレーニングルーム	27 土
		運動浴槽			運動浴槽	
28	日	トレーニングルーム		閉 館	トレーニングルーム	28 日
		運動浴槽			運動浴槽	
29	月	トレーニングルーム		閉 館	トレーニングルーム	29 月
		運動浴槽			運動浴槽	
30	火	休館日	休館日	休館日	休館日	30 火

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。