

令和7年1月行事予定表（前半）

らっぽ

1月		午前	午後	夜間	1月	
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
7	火	トレーニングルーム				7 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・月足)		
8	水	トレーニングルーム				8 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)	
9	木	トレーニングルーム	体リフレッシュヨガ教室(10時30分～12時) 鶴飼千代先生			9 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。		
10	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	10 金
		運動浴槽				
11	土	トレーニングルーム			閉 館	11 土
		運動浴槽				
12	日	トレーニングルーム			閉 館	12 日
		運動浴槽				
13	月	トレーニングルーム			閉 館	13 月
		運動浴槽				
14	火	休館日	休館日	休館日	休館日	14 火
15	水	トレーニングルーム				15 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)	

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7年1月行事予定表（後半）

らっぽ

1月		午前	午後	夜間	1月	
16	木	トレーニングルーム 運動浴槽	体リフレッシュヨガ教室（10時30分～12時） 鶴飼千代先生 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	16 木
17	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	17 金
18	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	18 土
19	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	19 日
20	月	休館日	休館日	休館日	休館日	20 月
21	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	21 火
22	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	22 水
23	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	23 木
24	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	24 金
25	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	25 土
26	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	26 日
27	月	休館日	休館日	休館日	休館日	27 月
28	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	28 火
29	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	29 水
30	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	30 木
31	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	31 金

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。