

令和7年4月行事予定表（前半）

らっぽ

4月		午前	午後	夜間	4月		
1	火	トレーニングルーム 運動浴槽	はじめてのピラティス教室(10時30分～11時30分)笹木美穂先生 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	1 火	
2	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)	トレーニングルーム 運動浴槽	2 水	
3	木	トレーニングルーム 運動浴槽	肩こり・腰痛予防健康体操教室(13時30分～14時)(施設職員・月足)		トレーニングルーム 運動浴槽	3 木	
4	金	トレーニングルーム 運動浴槽	今日から明日へ楽しく筋トレ教室(13時20分～14時)前田芳美先生	かんたんエアロ30(18時45分～19時15分) 笹木美穂先生 ピラティス教室(19時15分～20時15分)笹木美穂先生	トレーニングルーム 運動浴槽	4 金	
5	土	トレーニングルーム 運動浴槽	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時30分) (施設職員・月足)	閉 館		トレーニングルーム 運動浴槽	5 土
6	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	6 日
7	月	休館日	休館日		休館日	7 月	
8	火	トレーニングルーム 運動浴槽	はじめてのピラティス教室(10時30分～11時30分)笹木美穂先生 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	8 火	
9	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)	トレーニングルーム 運動浴槽	9 水	
10	木	トレーニングルーム 運動浴槽	肩こり・腰痛予防健康体操教室(13時30分～14時)(施設職員・月足) 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	10 木	
11	金	トレーニングルーム 運動浴槽	今日から明日へ楽しく筋トレ教室(13時20分～14時)前田芳美先生	かんたんエアロ30(18時45分～19時15分) 笹木美穂先生 ピラティス教室(19時15分～20時15分)笹木美穂先生	トレーニングルーム 運動浴槽	11 金	
12	土	トレーニングルーム 運動浴槽	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時30分) (施設職員・月足)	閉 館		トレーニングルーム 運動浴槽	12 土
13	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	13 日
14	月	休館日	休館日		休館日	14 月	
15	火	トレーニングルーム 運動浴槽	はじめてのピラティス教室(10時30分～11時30分)笹木美穂先生 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	15 火	

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4月行事予定表（後半）

らっぽ

4月		午前	午後	夜間	4月				
16	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	16	水	
17	木	トレーニングルーム 運動浴槽		肩こり・腰痛予防健康体操教室(13時30分～14時)(施設職員・月足) 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	17	木	
18	金	トレーニングルーム 運動浴槽		今日から明日へ楽しく筋トレ教室(13時20分～14時)前田芳美先生	かんたんエアロ30(18時45分～19時15分) 笹木美穂先生 ピラティス教室(19時15分～20時15分) 笹木美穂先生	トレーニングルーム 運動浴槽	18	金	
19	土	トレーニングルーム 運動浴槽	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時30分) (施設職員・月足)		閉 館		トレーニングルーム 運動浴槽	19	土
20	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	20	日
21	月	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	21	月
22	火	トレーニングルーム 運動浴槽	はじめてのピラティス教室(10時30分～11時30分) 笹木美穂先生	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	22	火	
23	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	23	水	
24	木	トレーニングルーム 運動浴槽		肩こり・腰痛予防健康体操教室(13時30分～14時)(施設職員・月足) 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	24	木	
25	金	トレーニングルーム 運動浴槽		今日から明日へ楽しく筋トレ教室(13時20分～14時)前田芳美先生	かんたんエアロ30(18時45分～19時15分) 笹木美穂先生 ピラティス教室(19時15分～20時15分) 笹木美穂先生	トレーニングルーム 運動浴槽	25	金	
26	土	トレーニングルーム 運動浴槽	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時30分) (施設職員・月足)		閉 館		トレーニングルーム 運動浴槽	26	土
27	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	27	日
28	月	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	28	月
29	火	トレーニングルーム 運動浴槽	はじめてのピラティス教室(10時30分～11時30分) 笹木美穂先生	体リフレッシュヨガ教室 (13時30分～15時) 鶴飼千代先生	閉 館		トレーニングルーム 運動浴槽	29	火
30	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	30	水	

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。