

令和7年5月行事予定表（前半）

らっぽ

5月		午前	午後	夜間	5月
1	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
2	金	トレーニングルーム 運動浴槽		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
3	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
4	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
5	月	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	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	閉館	トレーニングルーム 運動浴槽
7	水	休館日	休館日	休館日	休館日
8	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
9	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
10	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
11	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
12	月	休館日	休館日	休館日	休館日
13	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
14	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
15	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

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5月行事予定表（後半）

らっぽ

5月		午前	午後	夜間	5月			
16	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	16	金
17	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	17	土
18	日	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	18	日
19	月	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	19	月
20	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	20	火
21	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	21	水
22	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	22	木
23	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	23	金
24	土	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	24	土
25	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	25	日
26	月	休館日	休館日	休館日		休館日	休館日	26
27	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	27	火
28	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	28	水
29	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	29	木
30	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	30	金
31	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	31	土

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。