

令和7年6月行事予定表（前半）

らっぽ

6月			午 前	午 後	夜 間	6月		
1	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	1	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
2	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	2	月
3	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）鵜飼千代先生		トレーニングルーム	3	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）		運 動 浴 槽		
4	水	トレーニングルーム			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	4	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）		運 動 浴 槽		
5	木	トレーニングルーム	1肩こり・腰痛予防健康体操教室（11時～11時30分）（施設職員・月足）	2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	5	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		
6	金	トレーニングルーム		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	6	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
7	土	トレーニングルーム	親子で楽しむサッカー教室（10時30分～11時15分）（施設職員・月足）		閉 館	トレーニングルーム	7	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
8	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	8	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
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		体リフレッシュヨガ教室（13時30分～15時）鵜飼千代先生		トレーニングルーム	10	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）		運 動 浴 槽		
11	水	トレーニングルーム			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	11	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）		運 動 浴 槽		
12	木	トレーニングルーム	1肩こり・腰痛予防健康体操教室（11時～11時30分）（施設職員・月足）	2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	12	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		
13	金	トレーニングルーム		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	13	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
14	土	トレーニングルーム	親子で楽しむサッカー教室（10時30分～11時15分）（施設職員・月足）		閉 館	トレーニングルーム	14	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
15	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	15	日
		運 動 浴 槽				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6月行事予定表（後半）

らっぽ

6月			午 前	午 後	夜 間	6月		
16	月	休 館 日	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） 鵜飼千代先生		トレーニングルーム	17	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)		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		
19	木	トレーニングルーム	1肩こり・腰痛予防健康体操教室(11時～11時30分)(施設職員・月足)	2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	19	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		
20	金	トレーニングルーム		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	20	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
21	土	トレーニングルーム	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時15分)(施設職員・月足)		閉 館	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			閉 館	トレーニングルーム	22	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
23	月	休 館 日	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） 鵜飼千代先生		トレーニングルーム	24	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)		運 動 浴 槽		
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		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）	運 動 浴 槽		
26	木	トレーニングルーム	1肩こり・腰痛予防健康体操教室(11時～11時30分)(施設職員・月足)	2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	26	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		
27	金	トレーニングルーム		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	27	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
28	土	トレーニングルーム	親子で楽しむサッカー教室(10時30分～11時15分)(施設職員・月足)		閉 館	トレーニングルーム	28	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
29	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	29	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
30	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	30	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。