

令和7年7月行事予定表（前半）

らっぽ

7月		午 前	午 後	夜 間	7月	
1	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	1 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	
2	水	トレーニングルーム	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	2 水
		運動浴槽			運動浴槽	
3	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	3 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	
4	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	4 金
		運動浴槽			運動浴槽	
5	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	
		運動浴槽				
6	日	トレーニングルーム			閉 館	
		運動浴槽				
7	月	休館日	休館日	休館日	休館日	7 月
8	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	8 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	
9	水	トレーニングルーム	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	9 水
		運動浴槽			運動浴槽	
10	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	10 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	
11	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	11 金
		運動浴槽			運動浴槽	
12	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	
		運動浴槽				
13	日	トレーニングルーム			閉 館	
		運動浴槽				
14	月	休館日	休館日	休館日	休館日	14 月
15	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	15 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	

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7月行事予定表（後半）

らっぽ

7月		午 前	午 後	夜 間	7月	
16	水	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	16 水
			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)		
17	木	トレーニングルーム 運動浴槽	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 運動浴槽	17 木
			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。			
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	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15分)(施設職員・月足)		閉 館	19 土
20	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	20 日
21	月	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	21 月
22	火	休館日	休館日	休館日	休館日	22 火
23	水	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	23 水
			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)		
24	木	トレーニングルーム 運動浴槽	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 運動浴槽	24 木
				体リフレッシュヨガ教室 (13時30分～15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。		
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	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15分)(施設職員・月足)		閉 館	26 土
27	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	27 日
28	月	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		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 運動浴槽	29 火
				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)		
30	水	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	30 水
			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)		
31	木	トレーニングルーム 運動浴槽	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 運動浴槽	31 木
				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。		

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。