

令和7年8月行事予定表（前半）

らっぽ

8月			午 前	午 後	夜 間	8月		
1	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 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	1	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
2	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	2	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
3	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	3	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
4	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	4	月
5	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	5	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		
6	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム	6	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		
7	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	7	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		
8	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 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	8	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
9	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	9	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
10	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	10	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
11	月	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	11	月
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
12	火	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	12	火
13	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム	13	水
		運 動 浴 槽			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		
14	木	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	14	木
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
15	金	トレーニングルーム			かんたんエアロ30（18時45分～19時15分）笹木美穂先生 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	15	金
		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8月行事予定表（後半）

らっぽ

8月			午 前	午 後	夜 間	8月		
16	土	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	16	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
17	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	17	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
18	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	18	月
19	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	19	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		
20	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム	20	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		
21	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	21	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		
22	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	22	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
23	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	23	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
24	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	24	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
25	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	25	月
26	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	26	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		
27	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム	27	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		
28	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	28	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		
29	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		トレーニングルーム	29	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
30	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	30	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
31	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	31	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		

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。