

令和7年9月行事予定表（前半）

らっぽ

9月			午 前	午 後	夜 間	9月		
1	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	1	月
2	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	2	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		
3	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	3	水
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
4	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	4	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		
5	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	5	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
6	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	6	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
7	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	7	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
8	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	8	月
9	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	9	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		
10	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	10	水
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
11	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	11	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		
12	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	12	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
13	土	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	13	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
14	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	14	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
15	月	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	15	月
		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9月行事予定表（後半）

らっぽ

9月			午 前	午 後	夜 間	9月		
16	火	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	16	火
17	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	17	水
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
18	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)	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	18	木
		運 動 浴 槽		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)		運 動 浴 槽		
19	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 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	19	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
20	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	20	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
21	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	21	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
22	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	22	月
23	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	閉 館	トレーニングルーム	23	火
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
24	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	24	水
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
25	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	25	木
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
26	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	26	金
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
27	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	27	土
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
28	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	28	日
		運 動 浴 槽				運 動 浴 槽		
29	月	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	29	月
30	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	30	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		

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 0 5 7 3 - 5 6 - 4 0 6 6

※ 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。