

# 令和8年1月行事予定表（前半）

らっぽ

1月		午 前		午 後		夜 間		1月	
1	木	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	1 木
2	金	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	2 金
3	土	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	3 土
4	日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	4 日
5	月	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	5 月
6	火	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	(アクアピクス(エアロピクス)教室)(19時～19時50分)。(笹木美穂先生):トレーニングルームにてエアロピクス	トレーニングルーム 運動浴槽	6 火	
7	水	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	トレーニングルーム 運動浴槽	7 水	
8	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) ご利用いただけません	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) 体リフレッシュヨガ教室 (13時30分～15時) 鶴飼千代先生	ご利用いただけません	ご利用いただけません	トレーニングルーム 運動浴槽	8 木	
9	金	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	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 ご利用いただけません	ご利用いただけません	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	9 金	
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15分) ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	閉 館	トレーニングルーム 運動浴槽	10 土	
11	日	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	閉 館	トレーニングルーム 運動浴槽	11 日	
12	月	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	閉 館	トレーニングルーム 運動浴槽	12 月	
13	火	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	13 火
14	水	トレーニングルーム 運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	(アクアピクス(エアロピクス)教室)(19時～19時50分)。(笹木美穂先生):トレーニングルームにてエアロピクス	トレーニングルーム 運動浴槽	14 水	
15	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) ご利用いただけません	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) 体リフレッシュヨガ教室 (13時30分～15時) 鶴飼千代先生	ご利用いただけません	ご利用いただけません	トレーニングルーム 運動浴槽	15 木	

後半の予定は、裏面にあります。

※1月の運動浴槽は改修工事に伴い、ご利用できません。ご不便をおかけいたします。

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8年1月行事予定表（後半）

らっぽ

1月		午 前	午 後	夜 間	1月	
16	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	トレーニングルーム	16 金
17	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	17 土
18	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	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		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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	20 火
21	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	21 水
22	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	22 木
23	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	23 金
24	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	24 土
25	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	25 日
26	月	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日 26 月
27	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	27 火
28	水	トレーニングルーム				トレーニングルーム
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	28 水
29	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	29 木
30	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	運動浴槽	30 金
31	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
	運動浴槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません	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

※1月の運動浴槽は改修工事に伴い、ご利用できません。ご不便をおかけいたします。

※ 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。