

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	1	木
2	金	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	3	土
4	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	5	月
6	火	トレーニングルーム				トレーニングルーム	6	火
		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		
7	水	トレーニングルーム			(アクアビクス(エアロビクス)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ビクス	トレーニングルーム	7	水
		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		
8	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	8	木
		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		
9	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	9	金
		運 動 浴 槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません		運 動 浴 槽		
10	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	10	土
		運 動 浴 槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません		運 動 浴 槽		
11	日	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	11	日
		運 動 浴 槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません		運 動 浴 槽		
12	月	トレーニングルーム			閉 館	トレーニングルーム	12	月
		運 動 浴 槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません		運 動 浴 槽		
13	火	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			(アクアビクス(エアロビクス)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ビクス	トレーニングルーム	14	水
		運 動 浴 槽	ご利用いただけません	ご利用いただけません		運 動 浴 槽		
15	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	15	木
		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		

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

※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。