

令和 8 年 2 月行事予定表（前半）

らっぽ

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

後半の予定は、裏面にあります。

※2月の運動浴槽は改修工事に伴い、中旬までご利用できません。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2月行事予定表（後半）

らっぽ

2月			午 前		午 後		夜 間		2月		
16	月	休 館 日	休 館 日		休 館 日		休 館 日		休 館 日	16	月
17	火	トレーニングルーム	水中運動教室(12時～12時30分)一般の方のプール使用はご遠慮下さい。(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 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。				トレーニングルーム	17	火
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
18	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(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	18	水
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
19	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) 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。				トレーニングルーム	19	木
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
20	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	20	金
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
21	土	トレーニングルーム					閉 館		トレーニングルーム	21	土
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
22	日	トレーニングルーム					閉 館		トレーニングルーム	22	日
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
23	月	トレーニングルーム					閉 館		トレーニングルーム	23	月
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
24	火	休 館 日	休 館 日		休 館 日		休 館 日		休 館 日	24	火
25	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(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	25	水
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
26	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 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) 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。				トレーニングルーム	26	木
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
27	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	27	金
		運 動 浴 槽							運 動 浴 槽		
28	土	トレーニングルーム					閉 館		トレーニングルーム	28	土
		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

※2月の運動浴槽は改修工事に伴い、中旬までご利用できません。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。