

令和8年3月行事予定表（前半）

らっぽ

3月		午 前	午 後	夜 間	3月	
1	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	
2	月	休館日	休館日	休館日	休館日	
3	火	トレーニングルーム 運動浴槽	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) 鶴飼千代先生 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 運動浴槽	3 火
4	水	トレーニングルーム 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)。(笹木美穂先生)	トレーニングルーム 運動浴槽	4 水
5	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) 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 運動浴槽	5 木
6	金	トレーニングルーム 運動浴槽	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	6 金
7	土	トレーニングルーム			閉 館	
8	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	
9	月	休館日	休館日	休館日	休館日	
10	火	トレーニングルーム 運動浴槽	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) 鶴飼千代先生 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 運動浴槽	10 火
11	水	トレーニングルーム 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)。(笹木美穂先生)	トレーニングルーム 運動浴槽	11 水
12	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) 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 運動浴槽	12 木
13	金	トレーニングルーム 運動浴槽	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	13 金
14	土	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	
15	日	トレーニングルーム 運動浴槽			閉 館	

後半の予定は、裏面にあります。

※3月のトレーニングルームは改修工事に伴い、中旬まで一部ご利用できません。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3月行事予定表（後半）

らっぽ

3月		午 前	午 後	夜 間	3月	
16	月	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	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	17 火
		運動浴槽	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）	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	
18	水	トレーニングルーム			トレーニングルーム	18 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	
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）		19 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。		
20	金	トレーニングルーム			閉 館	20 金
		運動浴槽				
21	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	21 土
		運動浴槽				
22	日	トレーニングルーム			閉 館	22 日
		運動浴槽				
23	月	休館日	休館日	休館日	休館日	23 月
24	火	トレーニングルーム	体リフレッシュヨガ教室（10時30分～12時）鶴飼千代先生			24 火
		運動浴槽	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）		運動浴槽	
25	水	トレーニングルーム				25 水
		運動浴槽			アクアピクス教室（19時～19時50分）。（笹木美穂先生）	
26	木	トレーニングルーム				26 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。		
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	27 金
		運動浴槽				
28	土	トレーニングルーム			閉 館	28 土
		運動浴槽				
29	日	トレーニングルーム			閉 館	29 日
		運動浴槽				
30	月	休館日	休館日	休館日	休館日	30 月
31	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		31 火
		運動浴槽	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）		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

※3月のトレーニングルームは改修工事に伴い、中旬まで一部ご利用できません。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。