


## ①令和6年度ゆとりーむ プール・トレーニング室 【4月～11月教室ご案内】

時間	火曜日		木曜日	
	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室
午前	11:00～11:40 水中ウォーキング教室 (★)		11:00～11:40 水中ウォーキング教室 (★)	
午後	13:00～13:30 血圧測定・教室参加受付		13:00～13:30 血圧測定・教室参加受付	
	13:30～14:30 らくらくアクア教室 (★★)	15:00～15:40 関節痛予防・緩和教室 (★)	13:30～14:30 歌謡曲アクア教室 (★★)	15:00～15:40 関節痛予防・緩和教室 (★)
夜間	18:00～ 血圧測定・教室参加受付		<b>運動強度について</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     ★…低                      ★★…中                      ★★★…高                 </div>	
		18:20～19:00 リズム体操教室 (★★)		

## ②令和6年度ゆとりーむ プール・トレーニング室 【12月～3月教室ご案内】

時間	火曜日		木曜日	
	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室
午前	※教室はありません。 ご注意ください。		11:00～11:40 水中ウォーキング教室 (★)	
午後	13:00～13:30 血圧測定・教室参加受付		13:00～13:30 血圧測定・教室参加受付	
	13:30～14:30 らくらくアクア教室 (★★)	15:00～15:40 関節痛予防・緩和教室 (★)	13:30～14:30 歌謡曲アクア教室 (★★)	15:00～15:40 関節痛予防・緩和教室 (★)

### 【注意事項】

※初めてトレーニング室をご利用される方は、トレーニング室指導の時間帯にお越し下さい。

※教室は施設利用料金のみで参加できます。内容は初めての方を優先しています。

※教室に参加する方は、教室開始前までにトレーニング室前の受付で名簿にお名前等をご記入下さい。

※健康チェックは教室参加前には必ず実施してください。健康状態に不安がある際は、教室参加をお控えください。

※施設休館日や祝日により、水曜日に教室が実施される場合があります。教室カレンダーをご確認ください。

