

健幸すぽっと 教室プログラム表 2025.10.1～

曜 日	月	火	水	木	金	土
時 間 と コ ー ス	9:30 ～ 9:45 水中ウォーキング（プール）	11:30 ～ 11:45 水中ウォーキング（プール）			9:30 ～ 9:45 はつらつ水中運動（プール）	
		10:00 ～ 11:00 はじめてヨガ（軽TR）	11:00 ～ 12:00 ピラティス（軽TR）	10:00 ～ 11:00 楽しくエアロビクス（軽TR）	10:00 ～ 11:00 ヨガ（軽TR）	
						10:00 ～ 10:45 親子体操あそび（多目的）
				10:00 ～ 11:00 スクエアステップ（多目的）		11:00 ～ 11:30 ベビーマッサージ&交流会（多目的）

温水設備室（プール）一般開放時間 A9:00～10:30 B11:00～12:30 C13:00～14:30 D15:00～16:30 ※レッスン時を除く

コース（対象）	クラス名	曜日	時間	料金
はじめてヨガ（市内在住60歳以上）	YG-1	火	10:00～11:00	1回100円
ヨガ（市内在住60歳以上）	YG-2	金	10:00～11:00	
楽しくエアロビクス（市内在住60歳以上）	TA	木	10:00～11:00	
ピラティス（市内在住60歳以上）	PT	水	11:00～12:00	
スクエアステップ（市内在住60歳以上）	SS	隔週 木 （第2・4）	10:00～11:00	
ベビーマッサージ&交流会（市内在住6か月～1歳児と保護者）	BM	隔週 土 （第2・4）	11:00～11:30	無料
親子体操あそび（市内在住1歳～未就学児と保護者）	OT	土	10:00～10:45	

当日教室開始30分前から窓口で受付（先着順）

1週間前から窓口又は電話で受付（予約優先）

※温水設備室の利用料金が必要