

健康センターあさぎり 一般開放時間のご案内（令和6年10月～）

	火		水		木		金		土		日	
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア
9:00	I1		I2		I3		Y3					
10:00	いきいき 水中運動		いきいき 水中運動		いきいき 水中運動		やさしい 水中運動	RC リズム＆コン ディショニング (短期) ◆マシン 利用可	9：30～ 園児水泳	E3		
11:00				KK カラダ改善 フィットネス ◆マシン 利用可		KS 関節セルフケ アトレーニング (短期) ◆マシン 利用可			10：20～ 小1・2水泳	S3		
12:00							T 健康 いきいき 教室 ◆マシン 利用可		11：20～ 小3・4水泳	St2	終日一 般開放	
13:00	Y1		HP		H1		H2		12：20～ 全面開放			
14:00	やさしい 水中運動		初めて プール	半面 利用可	はつらつ 水中運動		はつらつ 水中運動					
15:00		R1 楽・からだ エクササイズ ◆マシン 利用可				RA らくらく エアロ (短期) ◆マシン 利用可				K 筋膜 リリース (短期) ◆マシン 利用可		
16:00												
17:00			16：20～ 園児水泳	E1			16：20～ 園児水泳	E2				
18:00			17：10～ 小学1・2水泳	S1			17：10～ 小学1・2水泳	S2				
19:00	P 18：50～ アクア リフレッシュ		18：00～ 全面開放	R2 18：50～ リフレッシュ トレーニング	Y2 18：50～ やさしい 水中運動		18：10～ 小学3・4水泳	St1		R3 ボディ メンテナンス TR ◆マシン 利用可	日曜日 17時閉館	
20:00							19：10～ 全面開放					

※教室表記のない時間帯は一般開放時間です。
※◆マークは、トレーニングマシンの利用は可能ですが、フロアやテレビ等ご利用のできない設備があります。
※フロア及びプールで短期教室等が実施される場合、施設の一部が使用できない事があります。館内表示、HP等でご確認ください。

月曜、祝日休館日