

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
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
11:00			KK		KS		T
12:00			カラダ改善 フィットネス	◆ マシン 利用可	関節セルフケ アトレーニ ング (短期)	◆ マシン 利用可	健康 いきいき 教室
13:00	Y1		HP		H1		H2
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			RA		K
16:00			楽・からだ エクササイズ	◆ マシン 利用可			
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	18:00～ 全面開放	R2	Y2		18:10～ 小学3・4水泳	St1
20:00	18:50～ アクア リフレッシュ		18:50～ リフレッシュ トレーニング	18:50～ やさしい 水中運動		19:10～ 全面開放	R3

※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。

日曜日
17時閉館

月曜、祝日休館日