

秋山温泉 プール&陸上 健康運動教室・アフグースのご案内

2023.4.1改訂

	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
実施場所	市役所福祉センター ふじみ	秋山温泉	市役所福祉センター ふじみ	秋山温泉	秋山温泉		秋山温泉		秋山温泉		秋山温泉
	機能訓練室	プール・機能訓練室	機能訓練室	プール・機能訓練室	プール・機能訓練室	アフグース プール探暖室	プール・機能訓練室	アフグース プール探暖室	プール・機能訓練室	アフグース プール探暖室	アフグース プール探暖室
9:00											
10:00		機能訓練室 通所型サービスA えがおクラブ 10:00~ 12:00		機能訓練室 通所型サービスA えがおクラブ 10:00~ 12:00	機能訓練室 通所型サービスA えがおクラブ 10:00~ 12:00		機能訓練室 通所型サービスA えがおクラブ 10:00~ 12:00				
11:00						11:30~ ^熱 熱波師:渡辺		11:30~ ^熱 熱波師:渡辺		11:30~ ^熱 熱波師:山田	11:30~ ^熱 熱波師:渡辺
12:00		水泳教室 12:00~12:40 1回500円					水泳教室 12:00~12:40 1回500円				
13:00		機能訓練室 一般介護予防事業 元気いきいき事業 12:45~13:45	一般介護予防事業 元気いきいき事業 13:00 ~14:00		機能訓練室 一般介護予防事業 元気いきいき事業 12:45~13:45		機能訓練室 一般介護予防事業 元気いきいき事業 12:45~13:45		機能訓練室 健康ヨガ 12:30~13:20 1回1000円		
14:00	通所型サービスC 元気はつらつ あっぷ教室 13:30 ~15:30		一般介護予防事業 元気いきいき事業 14:00 ~15:00		メディカルアクア (ハイドロ) 1回1200円 13:30~14:20	14:30~ ^熱 熱波師:澤井		14:30~ ^熱 熱波師:澤井	機能訓練室 フィットネス&ヨガ 13:30~14:20 1回1000円	14:30~ ^熱 熱波師:澤井	14:30~ ^熱 熱波師:渡辺
15:00											
16:00		キッズスイミング (Aクラス) 16:00~16:50			キッズスイミング (Aクラス) 16:00~16:50		キッズスイミング (Aクラス) 16:00~16:50				
17:00		キッズスイミング (Bクラス) 17:00~17:50			キッズスイミング (Bクラス) 17:00~17:50		キッズスイミング (Bクラス) 17:00~17:50				
18:00							ととのうアクア 1回1200円 18:00~18:50				
19:00						19:00~ ^熱 熱波師:渡辺		19:00~ ^熱 熱波師:茜		19:00~ ^熱 熱波師:守屋	19:00~ ^熱 熱波師:湊