

# 健康センターあさぎり 一般開放時間のご案内 (平成31年4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												
10:00	健康づくり 水中運動		健康づくり 水中運動		膝・腰に やさしい 水中運動		膝・腰に やさしい 水中運動		9:30～ 園児水泳			終日 一般利用可能
11:00									10:20～ 小学生水泳			
12:00				体改善 フィットネ				健康 いきいき 教室	◆ マシン 利用可	11:20～ 小学生 水泳	半面 利用可	
13:00									12:20～ 全面開放			
14:00	膝・腰に やさしい 水中運動		初めて プール	半面 利用可	健康づくり 水中運動		楽しく 水中運動					
15:00		シェイ & エアロ		◆ マシン 利用可			すいすい 水泳	半面 利用可				
16:00												
17:00				16:20～ 園児水泳				16:20～ 園児水泳				
18:00				17:10～ 小学生水泳				17:10～ 小学生水泳				
19:00				18:00～ 全面開放				18:10～ 小学生 水泳	半面 利用可	ホデイ メンテ ナンス	◆ マシン 利用可	
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～ 膝・腰に やさしい 水中運動			19:10～ 全面開放				日曜日 17時閉館

※教室表記のない時間帯は一般開放時間です。

月曜、祝日休館日

◆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。