

恵那市山岡健康増進センター 楽歩(らっぽ) 令和8年5月行事予定表

5月		午前	午後	夜間	5月		
1	金	トレーニングルーム 運動浴槽	いきいき筋トレ体操教室(13:30~14:15)	かんたんエアロ教室(18:45~19:15) ピラティス教室(19:15~20:15)	トレーニングルーム 運動浴槽	1 金	
2	土	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	2 土	
3	日	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	3 日	
4	月	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	4 月	
5	火	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	5 火	
6	水	トレーニングルーム 運動浴槽	リズム体操教室(13:30~14:15) リフレッシュボディアクア教室(14:15~15:15)	休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	6 水	
7	木	休館日					7 木
8	金	トレーニングルーム 運動浴槽	いきいき筋トレ体操教室(13:30~14:15)	かんたんエアロ教室(18:45~19:15) ピラティス教室(19:15~20:15)	トレーニングルーム 運動浴槽	8 金	
9	土	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	9 土	
10	日	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	10 日	
11	月	休館日					11 月
12	火	トレーニングルーム 運動浴槽	水中運動教室①(13:30~14:00) 水中運動教室②(14:20~14:50)		トレーニングルーム 運動浴槽	12 火	
13	水	トレーニングルーム 運動浴槽	リズム体操教室(13:30~14:15) リフレッシュボディアクア教室(14:15~15:15)	アクアピクス教室(19:00~19:50)	トレーニングルーム 運動浴槽	13 水	
14	木	トレーニングルーム 運動浴槽	ヨガ教室(14:00~15:00)		トレーニングルーム 運動浴槽	14 木	
15	金	トレーニングルーム 運動浴槽	いきいき筋トレ体操教室(13:30~14:15)	かんたんエアロ教室(18:45~19:15) ピラティス教室(19:15~20:15)	トレーニングルーム 運動浴槽	15 金	
16	土	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	16 土	
17	日	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	17 日	
18	月	休館日					18 月
19	火	トレーニングルーム 運動浴槽	水中運動教室①(13:30~14:00) 水中運動教室②(14:20~14:50)		トレーニングルーム 運動浴槽	19 火	
20	水	トレーニングルーム 運動浴槽	リズム体操教室(13:30~14:15) リフレッシュボディアクア教室(14:15~15:15)	アクアピクス教室(19:00~19:50)	トレーニングルーム 運動浴槽	20 水	
21	木	トレーニングルーム 運動浴槽	ヨガ教室(14:00~15:00)		トレーニングルーム 運動浴槽	21 木	
22	金	トレーニングルーム 運動浴槽	いきいき筋トレ体操教室(13:30~14:15)	かんたんエアロ教室(18:45~19:15) ピラティス教室(19:15~20:15)	トレーニングルーム 運動浴槽	22 金	
23	土	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	23 土	
24	日	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	24 日	
25	月	休館日					25 月
26	火	トレーニングルーム 運動浴槽	水中運動教室①(13:30~14:00) 水中運動教室②(14:20~14:50)		トレーニングルーム 運動浴槽	26 火	
27	水	トレーニングルーム 運動浴槽	リズム体操教室(13:30~14:15) リフレッシュボディアクア教室(14:15~15:15)	アクアピクス教室(19:00~19:50)	トレーニングルーム 運動浴槽	27 水	
28	木	トレーニングルーム 運動浴槽	ヨガ教室(14:00~15:00)		トレーニングルーム 運動浴槽	28 木	
29	金	トレーニングルーム 運動浴槽	いきいき筋トレ体操教室(13:30~14:15)	かんたんエアロ教室(18:45~19:15) ピラティス教室(19:15~20:15)	トレーニングルーム 運動浴槽	29 金	
30	土	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	30 土	
31	日	トレーニングルーム 運動浴槽		休館日	トレーニングルーム 運動浴槽	31 日	

お問い合わせ：恵那市山岡健康増進センター 0573-56-4066

※運動浴槽の水深は、平日は午前10時~午後4時までが「1.0m」、午後4時~午後8時45分までが「1.1m」です。土日祝日は午前10時~午後3時までが「1.0m」、午後3時~午後4時45分までが「1.1m」です。

※教室は、申込み制です。参加される方はあらかじめお申込みください。