

恵那市山岡健康増進センター 楽歩(らっぽ) 令和8年4月行事予定表

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

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。