

恵那市山岡健康増進センター 楽歩(らっぽ) 令和8年6月行事予定表

6月		午前	午後	夜間	6月		
1	月	休館日				1	月
2	火	トレーニングルーム				2	火
		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)			
3	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教室(14:15~15:15)		3	水
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00~19:50)		
4	木	トレーニングルーム		ヨガ教室(14:00~15:00)		4	木
		運動浴槽					
5	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)	5	金
		運動浴槽					
6	土	トレーニングルーム			休館日	6	土
		運動浴槽					
7	日	トレーニングルーム			休館日	7	日
		運動浴槽					
8	月	休館日				8	月
9	火	トレーニングルーム				9	火
		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)			
10	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教室(14:15~15:15)		10	水
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00~19:50)		
11	木	トレーニングルーム		ヨガ教室(14:00~15:00)		11	木
		運動浴槽					
12	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)	12	金
		運動浴槽					
13	土	トレーニングルーム			休館日	13	土
		運動浴槽					
14	日	トレーニングルーム			休館日	14	日
		運動浴槽					
15	月	休館日				15	月
16	火	トレーニングルーム				16	火
		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)			
17	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教室(14:15~15:15)		17	水
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00~19:50)		
18	木	トレーニングルーム		ヨガ教室(14:00~15:00)		18	木
		運動浴槽		ブルウォーキング教室(13:30~14:30)			
19	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)	19	金
		運動浴槽					
20	土	トレーニングルーム			休館日	20	土
		運動浴槽					
21	日	トレーニングルーム			休館日	21	日
		運動浴槽					
22	月	休館日				22	月
23	火	トレーニングルーム				23	火
		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)			
24	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教室(14:15~15:15)		24	水
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00~19:50)		
25	木	トレーニングルーム		ヨガ教室(14:00~15:00)		25	木
		運動浴槽		ブルウォーキング教室(13:30~14:30)			
26	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)	26	金
		運動浴槽					
27	土	トレーニングルーム			休館日	27	土
		運動浴槽					
28	日	トレーニングルーム			休館日	28	日
		運動浴槽					
29	月	休館日				29	月
30	火	トレーニングルーム				30	火
		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)			

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。