

恵那市山岡健康増進センター 楽歩(らっぽ) 令和8年7月行事予定表

| 7月 | | 午前 | 午後 | 夜間 | 7月 | |
|----|---|-----------|---|--|-----------|-----|
| 1 | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | アクアピクス教室(19:00~19:50) | 運動浴槽 | |
| 2 | 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 | |
| | | 運動浴槽 | ブルウォーキング教室(13:30~14:30) | | 運動浴槽 | |
| 3 | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | | 運動浴槽 | |
| 6 | 月 | 休館日 | | | | 6月 |
| 7 | 火 | トレーニングルーム | | | 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) | | 運動浴槽 | |
| 8 | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | アクアピクス教室(19:00~19:50) | 運動浴槽 | |
| 9 | 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 | |
| | | 運動浴槽 | ブルウォーキング教室(13:30~14:30) | | 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(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 | | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | | 運動浴槽 | |
| 13 | 月 | 休館日 | | | | 13月 |
| 14 | 火 | トレーニングルーム | | | 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) | | 運動浴槽 | |
| 15 | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | アクアピクス教室(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 | |
| | | 運動浴槽 | ブルウォーキング教室(13:30~14:30) | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | | 運動浴槽 | |
| 20 | 月 | トレーニングルーム | | 休館日 | トレーニングルーム | |
| | | 運動浴槽 | | | 運動浴槽 | |
| 21 | 火 | 休館日 | | | | 21火 |
| 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 | |
| | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | ブルウォーキング教室(13:30~14:30) | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | | 運動浴槽 | |
| 27 | 月 | 休館日 | | | | 27月 |
| 28 | 火 | トレーニングルーム | | | 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) | | 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 | |
| | | 運動浴槽 | | アクアピクス教室(19:00~19:50) | 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 | |
| | | 運動浴槽 | ブルウォーキング教室(13:30~14:30) | | 運動浴槽 | |
| 31 | 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 | |
| | | 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。