

恵那市山岡健康増進センター 楽歩(らっぽ) 令和8年8月行事予定表

8月		午前		午後		夜間		8月		
1	土	トレーニングルーム				休館日	トレーニングルーム	1	土	
		運動浴槽					運動浴槽			
2	日	トレーニングルーム				休館日	トレーニングルーム	2	日	
		運動浴槽					運動浴槽			
3	月	休館日							3	月
4	火	トレーニングルーム					トレーニングルーム	4	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)		運動浴槽				
5	水	トレーニングルーム		リズム体操教室・リフレッシュボディケア教室はお休みです			トレーニングルーム	5	水	
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00～19:50)	運動浴槽				
6	木	トレーニングルーム		膝・腰らくらくヨガ教室(14:00～15:00)			トレーニングルーム	6	木	
		運動浴槽		ブルウォーキング教室(13:30～14:30)		運動浴槽				
7	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	7	金	
		運動浴槽				運動浴槽				
8	土	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	8	土	
		運動浴槽					運動浴槽			
9	日	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	9	日	
		運動浴槽					運動浴槽			
10	月	休館日							10	月
11	火	トレーニングルーム				祝日のため17時閉館	トレーニングルーム	11	火	
		運動浴槽		ブルウォーキング教室 (13:30～14:20～)			運動浴槽			
12	水	トレーニングルーム		お盆の週のため教室はお休みです			トレーニングルーム	12	水	
		運動浴槽			お盆の週のため教室はお休みです	運動浴槽				
13	木	トレーニングルーム		お盆の週のため教室はお休みです			トレーニングルーム	13	木	
		運動浴槽		お盆の週のため教室はお休みです		運動浴槽				
14	金	トレーニングルーム		お盆の週のため教室はお休みです		お盆の週のため教室はお休みです	トレーニングルーム	14	金	
		運動浴槽			お盆の週のため教室はお休みです	運動浴槽				
15	土	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	15	土	
		運動浴槽					運動浴槽			
16	日	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	16	日	
		運動浴槽					運動浴槽			
17	月	休館日							17	月
18	火	トレーニングルーム					トレーニングルーム	18	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)		運動浴槽				
19	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ケア教室(14:15～15:15)			トレーニングルーム	19	水	
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00～19:50)	運動浴槽				
20	木	トレーニングルーム		膝・腰らくらくヨガ教室(14:00～15:00)			トレーニングルーム	20	木	
		運動浴槽		ブルウォーキング教室(13:30～14:30)		運動浴槽				
21	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	21	金	
		運動浴槽				運動浴槽				
22	土	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	22	土	
		運動浴槽					運動浴槽			
23	日	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	23	日	
		運動浴槽					運動浴槽			
24	月	休館日							24	月
25	火	トレーニングルーム					トレーニングルーム	25	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)		運動浴槽				
26	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ケア教室(14:15～15:15)			トレーニングルーム	26	水	
		運動浴槽			アクアピクス教室(19:00～19:50)	運動浴槽				
27	木	トレーニングルーム		膝・腰らくらくヨガ教室(14:00～15:00)			トレーニングルーム	27	木	
		運動浴槽		ブルウォーキング教室(13:30～14:30)		運動浴槽				
28	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	28	金	
		運動浴槽				運動浴槽				
29	土	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	29	土	
		運動浴槽					運動浴槽			
30	日	トレーニングルーム				17時閉館	トレーニングルーム	30	日	
		運動浴槽					運動浴槽			
31	月	休館日							31	月

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。