

## 健康増進施設 ほっとサロン 運動浴槽 週間予定表 (平成21年 7月～)

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	きさらぎ 10:00～11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>	自由開放 (10:00～13:20)	自由開放 (10:00～13:20)	水中花教室 10:00～11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>	自由開放	自由開放	
11:00	水中運動教室 11:05～12:05 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>			サークルあすなろ 11:05～12:05 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>			
12:00	自由開放 (12:15～13:20)	自由開放 (12:15～	水中&ステップサークル 13:30～14:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>				
13:00	サークル花水木 13:30～14:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>	ピンコロスクール 13:30～14:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>					
14:00		健康づくり教室① 14:35～15:35	なでしこクラブ 14:35～15:35 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>	自由開放			
15:00	自由開放 (14:45～	自由開放 (15:45～18:50)	自由開放 (15:45～				自由開放 (14:45～19:20
16:00		)健康づくり教室② 19:30～20:30					
17:00			水蓮教室① 19:00～19:50 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>				
18:00		アクアビクス教室 19:50～20:40 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サ</span>					
19:00							
20:00							

第1・3・5曜日が水中運動

\* サ : サークルです

- ・運動浴槽の自由解放時間は、教室・サークル開催時間以外と土・日・祝日になっております。
- ・遊泳は禁止です。小学生以下の子供さんは保護者の方と一緒にお願いします。
- ・入る前は必ずシャワーを浴びて運動浴槽をご利用ください。
- ・運動浴槽内はスイミングキャップを着用してください。マナーを守ってください。
- ・運動の前後は必ず水分補給をおこなってください
- ・ほっとサロンの開館時間は10時～21時(受付20:30終了)まで。
- ・教室に関するお問い合わせは、福岡総合事務所 生活福祉課(0573-72-2111 内線214)までお願いします。

健康増進施設 ほっとサロン  
Tel 0573-72-4126