





# 美里保健センター運動施設だより(2月分)



□の1目盛りは15分です。

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			月曜日
	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	
10:00 		ストレッチ 体操			ストレッチ 体操			ストレッチ 体操			ストレッチ 体操			ストレッチ 体操					休 館 日
11:00 	水 中 運 動 (中級)			水 中 運 動 (初級)			水 中 運 動 (初級)			水 中 運 動 (初級)			水 中 運 動 (中級)						
12:00 																			
13:00 																			
14:00 		ゆっくり のびのび 体操		水 中 のんびり 歩 行			ゆっくり のびのび 体操			水 中 のんびり 歩 行			初心者 ウォーキング						
15:00 																			
16:00 																			
17:00 																			
18:00 																			
19:00   20:00																			

2月	月	火	水	木	金	土	日
							1 17時 まで
	2 休	3	4	5	6	7	8 17時 まで
	9 休	10	11 17時 まで	12	13	14	15 17時 まで
	16 休	17	18	19	20	21	22 17時まで
← プール・採暖室・ジャグジー・シャワーはお休み →							
23 17時まで	24 休	25	26	27	28		

17日(火)～23日(月・祝)まで、  
プール・採暖室・ジャグジー・シャワーは中止  
機能訓練室、運動指導室は利用できます

講座の紹介					
講座名	内容	講座時間	予約	定員	
ストレッチ 体操	筋力低下の予 防と血行改善 のための体操	30分程度	不要	定員なし	
※定員はありません 室内に用意されたストレッチマットを各自確保してお待ちください。					
ゆっくり のびのび体操		椅子に座って ゆっくり ぐんぐん のびのびと 体を動かす体操	45分程度	必要	20名
水中運動	初級	少しプールに慣 れた方やゆっく り水中で運動し たい方向けです	45分程度	必要	25名
	中級	プールで初級よ りも強度をあげ た運動をします	45分程度	必要	25名
	初心者 ウォー キング	初めてプールを 利用する方や、 久しぶりにご利 用される方向け の運動	30分程度	必要	20名
	水中 のんびり 歩行	内容	対象となる方		
		健康運動指導者と 一緒にプールに入 り、運動機能の維 持を目的とした水 中歩行 【予約】 必要 【定員】 12名	健康運動指導者が 運動相談にのり、歩く力をつけ る必要があるなど、運動指導が 必要と判断された方。		

## 【プールの定期点検について】

令和8年2月17日(火)～2月23日(月・祝)まで、  
歩行用温水プール・採暖室・ジャグジー・シャワーはご利用できません。  
運動指導室、機能訓練室はご利用になれます。

