

# かごしま温泉健康フラガ



## フラガ通信

令和8年  
3月号

### 3月休館日のお知らせ

**3月3日(火)・10日(火)・17日(火)  
24日(火)・31日(火)**

### フラガ運動講座スケジュール♪

曜日	時間	講座名
月曜日 (奇数週)	14:00~14:30 (第1・3・5月曜日)	水中ウォーク ワンポイントアドバイス
月曜日 (偶数週)	18:00~18:30 (第2・4月曜日)	ショートアクアビクス
水曜日	11:00~11:30	アクアウォーク
木曜日	14:00~15:00	コンディショニングアクア
金曜日	10:30~11:20	元気づくり教室 (※ストレッチルームで実施)
日曜日	13:30~14:30	エンジョイアクア

### 元気づくり教室

**3月13日(金)・3月27日(金)  
10:30~11:20**

ストレッチや軽い筋力トレーニング  
などの運動をおこないます。



3月マナー-Dayの  
お知らせ  
3月23日(月)

### 初心者向けウォーキング教室

**3月14日(土) 10:30~12:00**

屋外で基本的なウォーキングの姿勢や  
歩き方を指導します。