

## かごしま温泉健康フラガ

# 運動講座スケジュール

\*令和8年4月1日より一部改正

曜日	時間	講座名
月曜日	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
水曜日	18:00~18:30	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)
土曜日	18:00~18:30	ショートアクアビクス
日曜日	13:30~14:30	エンジョイアクア

※どなたでもお気軽にご受講ください。(但し、小学生以下の参加はご遠慮ください)

※体調のすぐれないときは、無理をされないようお願いします。

※都合により休講や講師が変更となる場合があります。ご了承ください。

★基本的に水中講座中は、水中歩行はできません。ご了承ください。

★奇数週月曜日(14:00~14:30)の水中講座参加者のみ、途中でついていけなくなった方は、そのまま水中歩行も出来ます。

※運動前後には必ず水分補給をしましょう。