かごしま温泉健康プラザ

プラザ通信

令和8年
10月号

Happy Halloween

10月休館日のお知らせ

10月6日(火)・13日(火)
20日(火)・27日(火)

～ プラザ運動講座 ～

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

まごころサービス マナーDay

10月24日(土)

皆様に、当施設での運動を楽しく！気持ちよく！続けていただけるよう月に1度♡マナーDay♡を設定しております。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



体力測定＆運動指導教室

10月19日(月)10:45～12:00

バランス、筋力、柔軟性、歩行能力など機材等を使って測定する体力測定と各参加者の課題を見つけ改善、向上に向けた運動指導を行います！（定員10名）