健康教室タイムスケジュール※時間の変更があります。

午前の部　玄関オープン8:50　　トレーニングルーム・プール　9:00～12:00

午後の部　玄関オープン13:20　　トレーニングルーム・プール　13:30～19:30（金・土は16:15まで）

●水中教室はありません。プールの入水は午前は9:00～午後は13:30～になります。

場所 時間	月 体育館	月 教養室	火 体育館	火 教養室	水 体育館	水 教養室	木 体育館	木 教養室	金 体育館	金 教養室	金 プール
9:45											
10:00	10:00～10:30 姿勢改善教室		10:00～10:30 エクササイズヨガ		10:00～10:30 ＪＳＡ 身体メンテナンス		10:00～10:30 ひざ痛 改善教室		10:00～10:30 ゆうゆう元気		
10:15											
10:30				10:30～11:30 マタニティヨガ ※7月～予定		10:30～11:30 ウォーキング コンディショニング ※要予約：有料				10:30～11:30 産後教室 ・ママヨガ with ベビー ・ベビークラス（隔週）	
10:45							10:45～11:30 いきいき若返り 第４木曜日 （地域住民対象）	10:45～11:15 ＪＳＡ （予約制）			
11:00											
11:15											
11:30											
11:45											
12:00	一時閉館　１２：００～１３：３０										
13:30										13:30～14:30 コア コンディショニング ※要予約：有料	13:30～14:30 腰つう・股関節つう 改善教室
13:45											
14:00	14:00～14:30 膝＋α		14:00～14:30 エアロビクス		14:00～14:30 股関節トレ ＆ケア教室		14:00～14:30 マットピラティス		14:00～14:30 セルフケア		教室のため プールは 14:45まで 入れません。
14:15											
14:30											
14:45											
15:00		15:00～16:00 ウォーキング コンディショニング ※要予約：有料									
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
17:00									運動終了時間　16：15		閉館時間　16：30
18:30			18:30～19:00 Bodyメイク３０				18:30～19:00 Bodyメイク３０				
18:45											
19:00											
19:30											
19:45	運動終了時間　19：30				閉館時間　19：45						

午後の部

各教室の時間を短縮しております

会員対象無料健康教室	
産前産後教室/有料教室会員対象	
会員対象個別指導教室	
有料教室	地域住民対象

教室実施中は体育館・プールの利用が制限されます。また、都合により教室内容は変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

社会福祉法人 恵済生会 山形済生病院
健康増進センター めぐみ