

参加費
無料

ARCかわら版 R7年

10月

※都合により、教室を変更することがあります。
皆様の参加をお待ちしております

日	月	火	水	木	金	土
			1 W 10:15~	2 S 10:15~	3 W 10:15~	4 W 10:15~
			S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~
5 泳 10:15~	6 S 10:15~	7 W 10:15~	8 W 10:15~	9 W 10:15~	10 W 10:15~	11 S 10:15~
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~
12 泳 10:15~	13 W 10:15~	14 泳 10:15~	15 W 10:15~	16 W 10:15~	17 S 10:15~	18 W 10:15~
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~
19 泳 10:15~	20 S 10:15~	21 W 10:15~	22 休館日	23 10:15~	24 W 10:15~	25 W 10:15~
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~		S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~
26 泳 10:15~	27 W 10:15~	28 W 10:15~	29 W 10:15~	30 S 10:15~	31 W 10:15~	
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	

● スポーツカウンターより ●

スポーツの秋・食欲の秋が
やってきました！

紅葉の色の変化を見ながら、
秋の深まりを感じられます。

過ごしやすくなったこの季節に、
熱海の観光を楽しんでみませんか？

★ トレーニングルーム ★

S ストレッチ (定員12名) 30分間

呼吸を整えながら筋肉をほぐし、
心身をリラックスさせます
(中学生から参加できます)



♪ プール ♪

W 水中ウォーキング (定員10名) 30分間

水の浮力・圧力・抵抗を利用した
ウォーキングを行います

泳 水泳教室 (定員8名) 30分間

泳げない方でも大歓迎！
水慣れから泳ぎの基本動作を行います
(保護者同伴であれば小学生も参加できます)

夜間利用できます：バーデハウス、トレーニングルーム 19:00~20:30(※最終受付20:00)
平日は曜日により、利用不可施設あり(清掃のため) ※スナックは夜間利用不可

◆ 温泉の効能 ◆ 神経痛・筋肉痛・関節痛・運動麻痺・関節のこわばり・うちみ・くじき・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進など