



ARCかわら版 R7年

11月

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

● スポーツカウンターより ●

秋が深まり、朝夕の寒さが強まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

熱海リフレッシュセンターでは大浴場をはじめバーデハウス内の多彩な温泉が楽しめますので是非お越しください。

★ 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**

浮き棒を使用し、水のリラックス効果を感じながら筋肉や関節をほぐす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

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