

海上健康増進センター 週間タイムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
8:30	8:30開館				8:30開館		
8:45	8:45利用開始				8:45利用開始		
9:00							
9:30							
10:00	利用者説明会 9:30～10:30		利用者説明会 9:30～10:30			利用者説明会 9:30～10:30	気軽にエクササイズ 10:00～10:30
10:30				アクアフィットネス			
11:00							
11:30							
12:00	閉館		閉館				
13:00							
13:30				利用者説明会 13:30～14:30			利用者説明会 13:30～14:30
14:00					気軽にエクササイズ 14:00～14:50	アクアフィットネス	
14:30							
15:00		休館日					
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	17:00利用終了			17:00利用終了		17:00利用終了	17:00利用終了
17:15	17:15閉館			17:15閉館		17:15閉館	17:15閉館
17:30							
18:00							休館日 月曜日・祝日・ 年末年始12/28～1/4
18:30							
19:00						利用者説明会 18:30～19:30	
19:30			気軽にエクササイズ 19:00～19:50				
20:00							
20:30							
20:45			20:45利用終了		20:45利用終了		
21:00			21:00閉館		21:00閉館		

利用者説明会

施設の利用方法説明、体力測定、マシンの使い方説明等を行います。

気軽にエクササイズ

トレーニングルームを利用したストレッチや筋力向上プログラムなどを行います。

アクアフィットネス

温水プールを利用した水中ウォーキングや水中エクササイズなどを行います。