

健康増進施設 ほっとサロン 運動浴槽 週間予定表 (2026.5～)

★運動の前後は必ず水分補給をおこなってください

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	サークル (第 1 ～4曜日)	自由開放 (10:00～13:20)	自由開放 (10:00～13:20)	サークル (第 1 ～4曜日)	自由開放 (終日)	自由開放 (終日)
11:00				自由開放 (11:15～)		
12:00	自由開放 (12:25～13:20)					
13:00	サークル (第 1 ～4曜日)	サークル (第 1 ～4曜日)				
14:00	自由開放 (14:35～)		自由開放 (14:35～18:45)			
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		サークル (第 1 ～4曜日)				
20:00						
20:30 (受付終了)						
21:00				・祝日は終日、自由開放です。 ・教室・サークル開催時間以外はご利用できます。		

・祝日は終日、自由開放です。
・教室・サークル開催時間以外はご利用できます。

- ・入る前は必ずシャワーを浴びて運動浴槽をご利用ください。
- ・運動浴槽内はスイミングキャップ、アンダーウエアを着用してください。マナーを守ってください。
- ・遊泳は禁止です。水中ウォーキング専用の運動浴槽となっております。

健康増進施設 ほっとサロン
TEL 0573-72-4126