|  | －Srt |  |
| :---: | :---: | :---: |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 产 $\times \sim$－ |  |  |
| 퓨대 |  |  |
| d！O\％＇ezu＇xez－ə．MMM |  |  |
|  | －애세（¢）$\square^{\text {a }}$ |  |
| ＊ | べサー～（ |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | （ 滒开■ H） |
|  |  |  |
|  | －ऽ | ロペ～（ |
| 50xita |  |  |
|  | －4 |  |
|  |  |  |
|  |  | －Strat |
| －Srtriva |  |  |
| स स |  |  |
|  |  |  |
|  |  | （へ釾开凹，H）剆 |
|  |  |  |
| 市介「－ |  | דu～（ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | －의쌔 |  |
|  |  |  |
| （舫ざ）－－ |  |  |
|  |  |  |



| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $10: 00$ $10: 30$ | 水中ウォーキング |  |  |  | 水中ウォーキング |  |  |
| 10.30 | $\begin{aligned} & \text { 一般 } \\ & \text { ※火火曜 } \end{aligned}$ | 利用 <br> 翟12時30分以降 | 一般利用 | 休 | 一般利用 | $\begin{gathered} \text { アクアエクササイズ } \\ \text { ※10:30~11:15 } \end{gathered}$ | 一般利用 |
| $13: 30$ $14: 15$ | 水中健康体操 | 水中健康体操 | ソフトアクア | 館 <br> 日 | ソフトアクア |  |  |
|  |  | 一般利用 |  |  |  | 一般利用 | $\begin{aligned} & \text { アクアエクササイズ } \\ & \text { ※14:30~15:15 } \end{aligned}$ |
| 19：30 |  |  |  |  |  |  | 一般利用 |
|  | 水中サーキット | アクアエクササイズ | アクアエクササイズ |  |  |  |  |

ふ歩行浴からのお知らせ
1月から2月にかけて，来館スランプラリーを開催しています。
どなたでも参加できます！！

〈お問い合わせ〉長陽歩行浴温泉センターTEL（65）5077
〈料金〉村内：100円，村外：200円
※温泉は別途料金がかかります。
※交通手段のない方は，南阿蘇村ふれあい循環バスをご利用ください。 ※祝日のプログラムは日曜日と同じです。

