2026年 9月1日～　スタジオ・プールプログラム　スケジュール

整理券制のプログラム　有料プログラム　変更があったプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日			
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	第一・第三・第五週	第二・第四週	
10時				整理券37名				整理券30名			整理券37名	整理券30名	10時
11時		やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊　綾	ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 10:30～11:30 鈴木 由美	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊　綾	エアロ& コンディショニング 10:30～11:20 沼尻 祐子	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊　綾	ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30～11:30 田村 光絵		ゆったり姿勢調整ヨガ 10:30～11:30 藤野　麻美	アロマヨガ 10:30～11:30 野口　千恵子	11時
12時	おまかせ ウォーキング 11:00～11:40	おまかせｽﾄﾚｯﾁ 11:45～12:15 所 あけみ	アクア フィットネス 12:00～12:40	整理券32名 ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	ゆら～りアクア エクササイズ 12:00～12:40	整理券30名 ポールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子		整理券30名 アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	整理券25名 ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 11:45～12:15 田村 光絵		整理券37名 呼吸で元気ヨガ 11:45～12:45 藤野　麻美	整理券制30名 爽快ヨガ 11:45～12:45 野口　千恵子	12時
13時	アクアダンス 13:00～13:40 中町　純子		有料プログラム ベーシックスイム 13:00～13:50 古澤　正彌	整理券37名 呼吸で元気ヨガ 13:00～14:00 藤野　麻美	有料プログラム ベーシックスイム 13:00～13:50 渡辺　利恵子	やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子	アクアダンス 13:00～13:40 中町　純子	有料プログラム	整理券28名 ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美				13時
14時	アクア フィットネス 14:00～14:40	整理券35名 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:30～15:00 月岡 幸恵				整理券25名 ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子	ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40	フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	整理券39名 ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美		卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 1時間×5区分 ※要予約		14時
15時		整理券35名 ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵								ゆらりプール エンジョイタイム 【15:00～17:00】 ロープを外し 大プールとして 開放します！ 水鉄砲など 100円レンタル もあります！			15時
16時			有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	有料プログラム	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	有料プログラム	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	有料プログラム ゆらりキッズ テーマパーク ダンス教室 16:00～16:50	卓球利用 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 1時間×4区分 ※要予約				16時
17時			ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ 体育教室 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ 体育教室 17:00～17:50					17時
18時			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50		ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50						18時
19時		やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子		初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳		整理券28名 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00～20:00 田村 光絵	スイムアドバイス 19:10～20:00 岡田　一馬	初中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子					19時
20時		ｼｮｰﾄｽﾄﾚｯﾁ 19:45～20:15 中町 純子		ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝｽﾄﾚｯﾁ 19:45～20:15 鈴木 由佳		整理券28名 ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵		腹筋＆ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子					20時
21時													21時

※ 有料プログラム　　の詳細は別紙をご参照ください　※土曜・日曜のプールプログラムはありません

※プールプログラムは30名程度とさせていただきます

さしま健康交流センター　遊楽里