

2024年 お盆期間中スタジオプログラム

整理券もしくは定員制プログラム 有料プログラム

	8/12 月曜日	8/13 火曜日	8/14 水曜日	8/15 木曜日	8/16 金曜日	8/17 土曜日	8/18 日曜日		
10時		休館日	整理券30名 ピラティス		整理券30名 ゆら〜りアロマヨガ		整理券35名	10時	
	やさしいエアロ					やさしいエアロ	ボディデザイン 10:30〜11:15 寺嶋 航平	11時	
11時	10:30〜11:30 中町 純子		10:30〜11:30 渡辺 美咲		10:30〜11:30 野口 千恵子	10:30〜11:30 田村 光絵	有料プログラム		
	ショートストレッチ		整理券30名 パンチでシェイプアップ!!		整理券30名 アロマヨガ	整理券25名 ボールエクササイズ	Physical Training 11:30〜12:15 寺嶋 航平	12時	
12時	11:45〜12:15 中町 純子		11:45〜12:15 渡辺 美咲		11:45〜12:45 野口 千恵子	11:45〜12:15 田村 光絵			
	有料イベント					整理券28名		13時	
13時	 【ゆらり夏祭り】   13:00〜16:00		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	やさしいエアロ  13:15〜14:15 中町 純子	リズム体操 13:00〜13:40 中町 純子	ステップ  13:00〜14:00 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	かたぬき 射的 ヨーヨーつり わたあめ ポップコーン  参加費300円 ※施設利用料別			整理券25名 ショートステップ 14:30〜15:00 中町 純子		整理券37名 ヨガピラティス 14:15〜15:00 鈴木 喜代美		14時	
15時									15時
16時				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		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									17時
18時									18時
19時									19時
20時						初中級エアロ  19:00〜20:00 秋田 久美子			20時
21時								腹筋&ストレッチ 20:15〜20:45 秋田 久美子	
	施設利用時間20:45 閉館21:00			施設利用時間21:15 閉館21:30			施設利用時間20:45 閉館21:00		