

2025年 お盆期間（8/11～8/17）スタジオプログラム 【8/3更新】

整理券もしくは定員制プログラム

	8/11 月曜日	8/12 火曜日	8/13 水曜日	8/14 木曜日	8/15 金曜日	8/16 土曜日	8/17 日曜日	
10時		休館日	整理券32名 ペルビックストレッチ		整理券30名 ゆら～りアロマヨガ		整理券32名 バランスコーディネーション	10時
	やさしいエアロ			エアロ& コンディショニング		やさしいエアロ		
11時	10:30～11:30 所 あけみ		10:30～11:30 鈴木 由美	10:30～11:20 沼尻 祐子	10:30～11:30 野口 千恵子	10:30～11:30 田村 光絵	10:30～11:30 渡辺 美咲	11時
			整理券32名	整理券30名	整理券30名	整理券25名	整理券32名	
12時	おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ		ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	ボールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵	ピラティス 11:45～12:45 渡辺 美咲	12時
			整理券37名			整理券28名		
13時			呼吸で元気ヨガ 13:00～14:00 藤野 麻美	やさしいエアロ 12:45～13:45 中町 純子		ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美		13時
				整理券25名		整理券37名		
14時				ショートステップ 14:00～14:30 中町 純子		ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美		14時
15時							卓球利用	15時
				卓球利用		卓球利用	13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	16時
16時				15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15		15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15	1時間×5区分 ※要予約	17時
17時				1時間×4区分 ※要予約		1時間×4区分 ※要予約		18時
18時	やさしいエアロ		やさしいエアロ		初級エアロ			19時
	18:30～19:30 秋田 久美子		18:30～19:20 沼尻 祐子		19:00～20:00 秋田 久美子			
19時			整理券30名					20時
	ストレッチ 19:45～20:15 秋田 久美子		ボールストレッチ 19:35～20:15 沼尻 祐子		腹筋&ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子			
20時								21時
21時	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		