

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 | | | 整理券32名 | | 整理券30名 | | 整理券32名 | 10時 |
| 11時 | やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ | | ペルビックストレッチ 10:30～11:30 鈴木 由美 | エアロ& コンディショニング 10:30～11:20 沼尻 祐子 | ゆら～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 | バランスコーディネーション 10:30～11:30 渡辺 美咲 | 11時 |
| 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 | ポールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子 | アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子 | ポールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵 | ピラティス 11:45～12:45 渡辺 美咲 | 12時 |
| 13時 | | 整理券37名 | 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 | | 整理券28名 | | 13時 |
| 14時 | | | ショートステップ 14:00～14:30 中町 純子 | | | ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美 | | 14時 |
| 15時 | | | | | | 整理券37名 | | 15時 |
| 16時 | | | | | | ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美 | | 16時 |
| 17時 | | | | | | | 卓球利用 | 17時 |
| 18時 | やさしいエアロ 18:30～19:30 秋田 久美子 | やさしいエアロ 18:30～19:20 沼尻 祐子 | 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 | 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 | 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 | 18時 |
| 19時 | ストレッチ 19:45～20:15 秋田 久美子 | 整理券30名 | ポールストレッチ 19:35～20:15 沼尻 祐子 | 初中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子 | 腹筋&ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子 | 卓球利用 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 | ※要予約 | 19時 |
| 20時 | | | | | | | | 20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 | 21時 |

休館日

さしま健康交流センター 遊楽里