

# 2026年3月20日（金）特別スタジオ・プールプログラム

|     | スタジオ   | プール   |
|-----|--|---|
| 10時 | 整理券30名<br>ゆら〜りアロマヨガ  |   |
| 11時 | 10:30~11:30<br>野口 千恵子<br>整理券30名  | スイムアドバイス<br>11:00~11:50<br>渡邊 綾   |
| 12時 | 特別プログラム<br>ハタヨガ<br>11:45~12:45<br>野口 千恵子   |   |
| 13時 | 特別プログラム<br>リズム体操<br>13:00~13:40<br>中町 純子   | <p>ハタヨガの「ハ」は太陽、「タ」は月を意味します。呼吸に意識を向けながらゆっくりとポーズを行い、心身のバランスを整えていく基本スタイルです。初心者から経験者まで、ご参加いただけます。春分の日、自然と心身の調和を感じていきましょう。</p> |
| 14時 |  | <p>アクアダンスの代わりにスタジオで開講！音楽に合わせて体を動かす、どなたでも楽しめる体操プログラムです。リズムに乗りながら全身をバランスよく動かし、無理なく運動しましょう！</p>                              |
| 15時 |  |   |
| 16時 | ゆらりキッズ<br>テーマパーク<br>ダンス教室<br>16:00~16:50   | ゆらりキッズ<br>スイミング<br>幼児・初心者クラス<br>16:00~16:50   |
| 17時 | ゆらりキッズ<br>体育教室<br>17:00~17:50  | ゆらりキッズ<br>スイミング<br>児童クラス<br>17:00~17:50   |
| 18時 |  | ゆらりキッズ<br>スイミング<br>幼児・初心者クラス<br>18:00~19:00   |
| 19時 | 特別プログラム<br>久美ちゃんの<br>春の90分エアロビクス祭り！<br>18:30~20:00<br>秋田 久美子                       | スイムアドバイス<br>19:10~20:00<br>岡田 一馬  |
| 20時 |  |   |
| 21時 |  | <p>金曜夜レッスン担当「久美ちゃん」による、たっぷり楽しめる90分エアロビクスレッスンです。音楽に合わせて体を動かし、しっかり汗をかいて気分もリフレッシュ！祝日はみんなで体を動かして、春を元気にスタートしましょう！</p>          |
|     | 施設利用時間 20:45<br>閉館 21:00   |   |