# 2026年10月12日（月）スポーツの日　特別プログラム

| | スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10時 | | プールプログラムはお休みです |
| 11時 | やさしいエアロ<br>10:30～11:15<br>所　あけみ | |
| 12時 | ストレッチ&コアトレ<br>11:30～12:15<br>所　あけみ | |
| 13時 | | |
| 14時 | やさしいエアロ<br>13:00～14:00<br>中町　純子 | |
| 15時 | ショートストレッチ<br>14:15～14:45<br>中町　純子 | |
| 16時 | 卓球利用<br>15:30～16:30<br>16:45～17:45<br>18:00～19:00<br>19:15～20:15<br>1時間×4区分<br>※要予約 | |
| 17時 | | |
| 18時 | | |
| 19時 | | |
| 20時 | | |
| 21時 | | |
| | 施設利用時間　20:45<br>閉館　21:00 | |

さしま健康交流センター　遊楽里