

	5/1 水曜日		5/2 木曜日		5/3 金曜日	5/4 土曜日	5/5 日曜日	5/6 月曜日	5/7 火曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10時		整理券20名 ボディケア リラクゼーション			整理券30名		整理券30名			休館日
11時	定員25名程度 ゆら〜りアクア エクササイズ 11:00~11:40	10:30~11:30 渡辺 美咲		やさしいエアロ 10:30~11:30 沼尻 祐子	ゆら〜りアロマヨガ 10:30~11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30~11:30 田村 光絵	屋外プログラム ヨガ&エクササイズ 10:30~11:30 野口&寺嶋	やさしいエアロ 10:30~11:30 中町 純子		
12時		整理券20名 ウエストシェイプ 11:45~12:05 渡辺 美咲	定員25名程度 腰痛・膝痛ケア 12:00~12:40	ポールストレッチ 11:45~12:15 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	※雨天の場合はスタジオで実施	ショートストレッチ 11:45~12:15 中町 純子		
13時					リズム体操 13:00~13:40 中町 純子					
14時				やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子						
15時				整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子		卓球利用 13:30~14:30 14:45~15:45 16:00~17:00 17:15~18:15 18:30~19:30	卓球利用 13:30~14:30 14:45~15:45 16:00~17:00 17:15~18:15 18:30~19:30	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						1時間×5区分 ※要予約	1時間×5区分 ※要予約	1時間×5区分 ※要予約		
17時										
18時										
19時		初中級エアロ 18:30~19:30 鈴木 由佳		整理券28名 ファンクショナル トレーニング 19:00~20:00 田村 光絵	GW 特別プログラム 90分間 エアロピクス 18:30~20:00 秋田 久美子					
20時		リラクゼーションストレッチ 19:45~20:15 鈴木 由佳		整理券28名 ヨガストレッチ 20:15~20:45 田村 光絵						
21時				施設使用可能 21:15 閉館 21:30			施設利用可能 20:45 閉館 21:00			

※5/3 (金) ~5/6 (月) はプールプログラム休講となります

さしま健康交流センター遊楽里