2024年度　年末年始 スタジオ・プールプログラム

整理券制プログラム　有料プログラム　特別プログラム

12/24 火曜日

プール
- 定員25名程度 アクア フィットネス 11:00～11:40
- 定員25名程度 アクアダンス 13:00～13:40 中町　純子
- 定員25名程度 Aqua Feeling 14:00～14:40

スタジオ
- クリスマスエアロ 10:30～11:30 所　あけみ
- おまかせストレッチ 11:45～12:15 所　あけみ
- 整理券35名 ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡　幸恵
- 整理券35名 キャンドルヨガ 15:15～16:15 月岡　幸恵
- やさしいエアロ 18:30～19:30 中町　純子
- ｼｮｰﾄｽﾄﾚｯﾁ 19:45～20:15 中町　純子

利用可能時間21:15
閉館時間21:30

12/25 水曜日

プール
- 定員25名程度 リラクゼーション エクササイズ 11:00～11:40
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童クラス 17:00～17:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50

スタジオ
- 整理券32名 ベルビックストレッチ 10:30～11:30 鈴木　由美
- 整理券32名 ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木　由美
- 整理券15名 ボディケア& リラクゼーション 13:00～14:00 渡辺　美咲
- 有料プログラム ゆらりキッズ スポーツトレーニング 16:00～16:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ 体育 17:00～17:50
- 初級エアロ 18:30～19:15 田村　光絵
- ストレッチ 19:30～20:15 田村　光絵

利用可能時間21:15
閉館時間21:30

12/26 木曜日

プール
- 定員25名程度 腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童クラス 17:00～17:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童クラス 18:00～18:50

スタジオ
- エアロ& コンディショニング 10:30～11:20 沼尻　祐子
- 整理券23名 ポールストレッチ 11:35～12:15 沼尻　祐子
- やさしいエアロ 13:15～14:15 中町　純子
- 整理券25名 ショートステップ 14:30～15:00 中町　純子
- 有料プログラム ゆらりキッズ HIPHOP キッズクラス 16:45～17:35
- ゆらりキッズ HIPHOP ジュニアクラス 17:40～18:40
- 整理券28名 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00～20:00 田村　光絵
- 整理券28名 ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村　光絵

利用可能時間21:15
閉館時間21:30

12/27 金曜日

プール
- 定員25名程度 アクアダンス 13:00～13:40 中町　純子
- 定員25名程度 ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童クラス 17:00～17:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50

スタジオ
- 整理券30名 ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:30 野口　千恵子
- 整理券30名 アロマヨガ 11:45～12:45 野口　千恵子
- 有料プログラム ゆらりキッズ テーマパークダンス 16:00～16:50
- 有料プログラム ゆらりキッズ 体育 17:00～17:50
- 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

利用可能時間21:15
閉館時間21:30

12/28 土曜日

スタジオ
- やさしいエアロ 10:30～11:30 田村　光絵
- 整理券25名 ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村　光絵
- 整理券25名 ステップ 13:00～14:00 鈴木　喜代美
- 整理券37名 ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木　喜代美
- 卓球利用 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

12/29 日曜日

スタジオ
- 整理券35名 ボディデザイン 10:30～11:15 寺嶋　航平
- 整理券30名 太陽礼拝 11:30～12:30 野口　千恵子
- 卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 1時間×5区分 ※要予約

利用可能時間20:45
閉館時間21:00

12/30～1/2 月曜日～木曜日

年末年始休館日

1/3 金曜日

スタジオ
- 卓球利用 10:30～11:30 11:45～12:45 13:00～14:00 14:15～15:15 15:30～16:30 16:45～17:45 1時間×6区分 ※要予約
- 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

利用可能時間21:15
閉館時間21:30

1/4 土曜日

スタジオ
- やさしいエアロ 10:30～11:30 田村　光絵
- 整理券25名 ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村　光絵
- 整理券25名 ステップ 13:00～14:00 鈴木　喜代美
- 整理券37名 ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木　喜代美
- 卓球利用 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

1/5 日曜日

スタジオ
- 卓球利用 10:30～11:30 11:45～12:45 13:00～14:00 14:15～15:15 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 1時間×8区分 ※要予約

利用可能時間20:45
閉館時間21:00

1月3日（水）のプールプログラムは休講となります。
※ 12/30～1/2は年末年始休館となります

さしま健康交流センター　遊楽里