

2024年 7月23日～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券もしくは定員制プログラム 有料プログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
10時	プール	スタジオ	やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ	整理券32名	やさしいエアロ 10:30～11:30 鈴木 由美	整理券32名	やさしいエアロ 10:30～11:30 沼尻 祐子	整理券30名	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	整理券30名	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	整理券35名	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	整理券35名
11時				ペルビックストレッチ			ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチ	10時	
12時				10:30～11:30 鈴木 由美			10:30～11:30 沼尻 祐子	11時						
13時				ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美			ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	12時						
14時				リズム体操 13:00～13:40 中町 純子			リズム体操 13:00～13:40 中町 純子	13時						
15時				整理券35名			整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	14時	
16時				ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵			ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	15時						
17時				有料プログラム			有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	16時	
18時				ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	17時	
19時				ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50			ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	18時	
20時				ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50			ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	19時	
21時				やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子			初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳	20時						

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください ※ レッスン名もしくは参加人数変更のあるプログラム

※7/23 (火)～9/1 (日) の期間、プールプログラムは休講となります

さしま健康交流センター 遊楽里