

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													10時
11時				整理券32名				整理券30名				整理券35名	11時
	やさしいエアロ			ヘルティックストレッチ		やさしいエアロ	ゆら～りアロマヨガ		やさしいエアロ			ボディデザイン	
	10:30～11:30 所 あけみ			10:30～11:30 鈴木 由美		10:30～11:30 沼尻 祐子	10:30～11:30 野口 千恵子		10:30～11:30 田村 光絵			10:30～11:15 寺嶋 航平	
12時				整理券32名		整理券23名	整理券30名		整理券25名			Physical Training	12時
	おまかせストレッチ			ショートエアロ		ボールストレッチ	アロマヨガ		ボールストレッチ			11:30～12:15 寺嶋 航平	
	11:45～12:15 所 あけみ			11:45～12:15 鈴木 由美		11:45～12:15 沼尻 祐子	11:45～12:45 野口 千恵子		11:45～12:15 田村 光絵				
13時									整理券28名				13時
	リズム体操					やさしいエアロ	リズム体操		ステップ				
	13:00～13:40 中町 純子					13:15～14:15 中町 純子	13:00～13:40 中町 純子		13:00～14:00 鈴木 喜代美				
14時						整理券25名	有料プログラム		整理券37名				14時
	整理券35名					ショートステップ	フラダンス		ヨガピラティス				
	ボディコンディショニング					14:30～15:00 中町 純子	スクール		14:15～15:00 鈴木 喜代美				
15時							14:00～15:30 中町 純子						15時
	14:30～15:00 月岡 幸恵												
16時	整理券35名											卓球利用	16時
	ヨガ											13:30～14:30	
	15:15～16:15 月岡 幸恵	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					14:45～15:45	
17時		ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	ゆらりキッズ	卓球利用			16:00～17:00	17時
		スイミング	スイミング	スイミング	スイミング	スイミング	スイミング	スイミング				17:15～18:15	
		幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス				18:30～19:30	
18時		16:00～16:50	16:00～16:50	16:00～16:50	16:00～16:50	16:00～16:50	16:00～16:50	16:00～16:50					18時
		17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50					
19時		17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50					19時
		18:00～18:50	18:00～18:50	18:00～18:50	18:00～18:50	18:00～18:50	18:00～18:50	18:00～18:50					
20時	やさしいエアロ	幼児・初心者クラス	初中級エアロ	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス	幼児・初心者クラス					20時
	18:30～19:30 中町 純子		18:30～19:30 鈴木 由佳			ファンクショナルトレーニング		初中級エアロ					
21時						19:00～20:00 田村 光絵		19:00～20:00 秋田 久美子					21時
	ショートストレッチ		リラクゼーションストレッチ			整理券28名		腹筋&ストレッチ					
	19:45～20:15 中町 純子		19:45～20:15 鈴木 由佳			ヨガストレッチ		20:15～20:45 秋田 久美子					
						20:15～20:45 田村 光絵							

※ 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