

2024年 9月3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							
10時	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					
11時	定員25名程度		定員25名程度	整理券32名	有料プログラム	やさしいエアロ	整理券30名	やさしいエアロ	整理券35名	やさしいエアロ	ボディデザイン 10:30～11:15 寺嶋 航平	有料プログラム	11時					
		やさしいエアロ		ヘルビックスストレッチ										ゆらへりアロマヨガ	Physical Training			
		10:30～11:30 所 あけみ		リラクゼーション エクササイズ 11:00～11:40										10:30～11:30 鈴木 由美	11:00～11:50 岡田 一馬	10:30～11:30 沼尻 祐子	11:00～11:50 渡辺 利恵子	10:30～11:30 野口 千恵子
12時		おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ	有料プログラム	初級スイム 12:00～12:50 渡辺 美咲	ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	定員25名程度	腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40	ボールストレッチ 11:45～12:15 沼尻 祐子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	ホーリフッイク 11:45～12:15 田村 光絵		12時						
13時	定員25名程度	整理券35名	有料プログラム	スイムアドバイス 13:00～13:50 荻原 悠斗	有料プログラム	初級スイム 13:00～13:50 荻原 悠斗	やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券28名	ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美	卓球利用	卓球利用	13時					
アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	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	有料プログラム	有料プログラム								
定員25名程度	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	有料プログラム	有料プログラム								
14時	Aqua Feeling 14:00～14:40	整理券35名					整理券25名	ゆらへりアクア エクササイズ 14:00～14:40 中町 純子	フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	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	14時					
15時		ホーリフッイク 14:30～15:00 月岡 幸恵					ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子							卓球利用				
		整理券35名													卓球利用			
		ヨガ 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	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	卓球利用						
16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 スポーツトレーニング 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	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	ゆらりキッズ テーマパーク ダンス教室 16:00～16:50	卓球利用	卓球利用	卓球利用		卓球利用	16時				
17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 体育教室 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	HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35 ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40 整理券28名	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 体育教室 17:00～17:50							卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用
			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50	初中級エアロ 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 幼児・初心者クラス 18:00～18:50											
	18時		やさしいエアロ 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 19:00～20:00 田村 光絵	スイムアドバイス 19:10～20:00 岡田 一馬	初中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用	19時				
20時						19:00～20:00 田村 光絵			卓球利用						卓球利用	卓球利用	卓球利用	20時
		ショートストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	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												
	21時						ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵			腹筋&ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	
																		卓球利用
											卓球利用	卓球利用	卓球利用	卓球利用				
									卓球利用	卓球利用					卓球利用	卓球利用	21時	

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください