

2024年11月3日～ スタジオ・プールプログラムスケジュール

整理券制のプログラム

有料プログラム

変更のプログラム

	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	スタジオ	プール	第一・第三・第五週	第二・第四週	10時			
11時	定員25名程度			整理券32名	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 岡田 一馬		整理券30名	10:30～11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30～11:30 田村 光絵		整理券35名	整理券32名	11時			
		やさしいエアロ	定員25名程度	ハ°ルビックスストレッチ		エアロ& コンディショニング 10:30～11:20 沼尻 祐子	初級スイム 11:00～11:50 渡辺 利恵子				ボディデザイン 10:30～11:15 寺嶋 航平	ピラティス 10:30～11:30 渡辺 美咲				
	アクア フィットネス 11:00～11:40	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	腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40	ポールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵	Physical Training 11:30～12:15 寺嶋 航平		ウエストシェイプ 11:45～12:15 渡辺 美咲	12時				
12時	定員25名程度	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	整理券23名								13時			
13時		アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	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	整理券15名	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	ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美			14時				
14時	定員25名程度	Aqua Feeling 14:00～14:40				整理券25名	ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子	ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40	フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美			卓球利用	15時		
15時		ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵										16時				
16時		整理券35名													卓球利用	ゆらりプール エンジョイタイム 【15:00～17:00】 ロープを外し 大プールとして 開放します！ 水鉄砲など 有料100円レンタル もあります！
17時		ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	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 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	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 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	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				
18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	ゆらりキッズ HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35 ゆらりキッズ	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	19:15～20:15				19時		
19時		やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子	幼児・初心者クラス 18:00～18:50	初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳	児童①②クラス 18:00～18:50	ファンクショナルトレーニング 19:00～20:00 田村 光絵	有料プログラム 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		1時間×4区分 ※要予約						20時
20時						整理券28名										
21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		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								
※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください ※土・日曜のプールプログラムはありません										さしま健康交流センター 遊楽里						
※水曜日13時からボディケア&リラクゼーションは坂東市健康教室のある週が休講となります																