

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 やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ		整理券32名 ペルビックストレッチ 定員25名程度 10:30～11:30 リラクゼーション 鈴木 由美		エアロ& コンディショニング スイムアドバイス 10:30～11:20 11:00～11:50 岡田 一馬		整理券30名 有料プログラム 初級スイム 10:30～11:20 沼尻 祐子		やさしいエアロ 10:30～11:30 野口 千恵子		整理券35名 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	11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 ショートエアロ 初級スイム 11:45～12:15 12:00～12:50 鈴木 由美	定員25名程度 腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40 沼尻 祐子	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	
13時	定員25名程度 アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子		スイムアドバイス 13:00～13:50 荻原 悠斗	ボディケア& リラクゼーション 13:00～14:00 渡辺 美咲	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			13時	
14時	定員25名程度 Aqua Feeling 14:00～14:40	整理券35名				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	ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美			14時
15時	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						有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 月岡 幸恵	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 月岡 幸恵	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 月岡 幸恵	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 月岡 幸恵	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！		15時
16時	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	卓球利用			16時	
17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 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50	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 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 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50	15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15	1時間×4区分		17時	
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 スイミング 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50	ゆらりキッズ HIP HOP 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 18:30～19:30 鈴木 由佳	初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳	初中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	1時間×4区分	※要予約		18時	
19時	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50					整理券28名							19時	
20時	やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子												20時	
21時	ショートストレッチ 19:45～20:15 中町 純子												21時	

※ 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

※水曜日13時からのボディケア&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

さしま健康交流センター 遊楽里