

2025年 3月5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

変更があったプログラム

	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	スタジオ	プール	第一・第三・第五週	第二・第四週	
10時				整理券32名				整理券30名			整理券35名	整理券32名	10時
11時		やさしいエアロ		ハートバックストレッチ	有料プログラム	エアロ&コンディショニング	有料プログラム	ゆらりエアロマヨガ	やさしいエアロ		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
	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	スイムアドバイス 11:00～11:50 岡田 一馬	10:30～11:20 沼尻 祐子	初級スイム 11:00～11:50 渡辺 利恵子	10:30～11:30 野口 千恵子	10:30～11:30 田村 光絵		有料プログラム 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		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	腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40	ボールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	ホーリカサイス 11:45～12:15 田村 光絵				12時
13時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子		有料プログラム スイムアドバイス 13:00～13:50 古澤 正彌	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 岡田 一馬	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	有料プログラム	ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美	整理券28名			13時
14時	Aqua Feeling 14:00～14:40					整理券25名	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	整理券37名			14時
15時		ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵											15時
16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 HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35 ゆらりキッズ	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 テーマパーク ダンス教室 16:00～16:50	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！	卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30		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	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 体育教室 17:00～17:50					17時
18時			ゆらりキッズ スイミング		ゆらりキッズ スイミング	HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40 ゆらりキッズ	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50		15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15		1時間×5区分 ※要予約		18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	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	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	※要予約			19時
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	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				20時
21時													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 ※プールプログラムは30名程度とさせていただきます									さしま健康交流センター 遊楽里				