

2025年 3月13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		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	整理券15名 ボディケア& リラクゼーション 13:00～14:00 渡辺 美咲	有料プログラム 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		整理券28名 ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美			13時
14時	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		有料プログラム 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			14時
15時		整理券35名 ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵											15時
16時		整理券35名 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 スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	卓球利用	卓球利用 【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 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 スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50		15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15			17時
18時			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50		ゆらりキッズ スイミング 初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳				1時間×4区分		※要予約		18時
19時	やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子					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									20時
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					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			