

2025年 4月1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			
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				整理券32名				整理券30名			整理券32名		11時
		やさしいエアロ		ヘルビックスストレッチ		エアロ& コンディショニング	有料プログラム	ゆら〜りアロマヨガ	やさしいエアロ		ピラティス		
	リラクゼーション エクササイズ 11:00〜11:40	10:30〜11:30 所 あけみ	アクア フィットネス 11:00〜11:40	10:30〜11:30 鈴木 由美	有料プログラム スイムアドバイス 11:00〜11:50 渡邊 綾	10:30〜11:20 沼尻 祐子	10:30〜11:30 野口 千恵子	10:30〜11:30 田村 光絵	10:30〜11:30 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 渡邊 綾	ショートエアロ 11:45〜12:15 鈴木 由美		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	ホーリクスサイズ 11:45〜12:15 田村 光絵	機能改善エクササイズ 11:45〜12:30 渡辺 美咲		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	有料プログラム				整理券28名			13時	
			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 渡辺 利恵子	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			卓球利用	14時	
14時	Aqua Feeling 14:00〜14:40		整理券35名			整理券25名	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	整理券37名	ヨガピラティス 14:15〜15:00 鈴木 喜代美			
15時		ホーリクスサイズ 14:30〜15:00 月岡 幸恵											
16時		整理券35名											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					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	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！	13:30〜14:30 14:45〜15:45 16:00〜17:00 17:15〜18:15 18:30〜19:30	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 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 スイミング 体育教室 17:00〜17:50	15:30〜16:30 16:45〜17:45 18:00〜19:00 19:15〜20:15		水鉄砲など 100円レンタル もあります！	1時間×5区分	18時
19時		やさしいエアロ	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 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 児童①②クラス 18:00〜18:50	1時間×4区分			※要予約	19時
20時		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	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				20時
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					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