

2025年 5月18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		バランスコーディネーション		11時
	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	スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊 綾	10:30～11:20 沼尻 祐子	スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊 綾	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		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	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵		ピラティス 11:45～12:45 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	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 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				13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	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				14時
15時		ホテintonディニング 14:30～15:00 月岡 幸恵									卓球利用		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	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	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		16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 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	水鉄砲など 100円レンタル もあります！			
17時											1時間×5区分		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 スイミング		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		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	幼児・初心者クラス 18:00～18:50	初中級エアロ	※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		19:00～20:00 田村 光絵		19:00～20:00 秋田 久美子					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 <div></div> 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			