

2025年 6月8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	整理券30名	11時
		やさしいエアロ		ヘルベックストレッチ	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	アロマヨガ	
	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	10:30〜11:30 野口 千恵子		
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	ピラティス 11:45〜12:45 渡辺 美咲	爽快ヨガ 11:45〜12:45 野口 千恵子	12時	
13時			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	有料プログラム	整理券28名			13時	
	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
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 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		卓球利用	14時	
15時		ホーリクスサイズ 14:30〜15:00 月岡 幸恵					ショートステップ 14:30〜15:00 中町 純子						
		整理券35名										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 スイミング テーマパーク ダンス教室 16:00〜16:50	ゆらりキッズ スイミング 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	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	HIP HOP キッズクラス 16:45〜17:35	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 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	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 幼児・初心者クラス 18:00〜18:50		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	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						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				