

2025年 7月23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		ハ°ルビ°ックスストレッチ		エアロ&コンディショニング		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	
12時		10:30〜11:30 所 あけみ		10:30〜11:30 鈴木 由美		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	10:30〜11:30 野口 千恵子	12時
				整理券32名		整理券30名		整理券30名	整理券25名		整理券32名	整理券制30名	
13時		おまかせストレッチ 11:45〜12:15 所 あけみ		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	ホ°ルカサイス° 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	13時
				整理券37名					整理券28名				
14時		リズム体操 13:00〜13:40 中町 純子		呼吸で元気ヨガ 13:00〜14:00 藤野 麻美		やさしいエアロ 13:15〜14:15 中町 純子		リズム体操 13:00〜13:40 中町 純子	ステップ 13:00〜14:00 鈴木 喜代美				14時
						整理券25名		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				
15時		整理券35名				ショートステップ 14:30〜15:00 中町 純子			ヨガピラティス 14:15〜15:00 鈴木 喜代美				15時
		ホ°ディンテ°イニング° 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					
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 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！	卓球利用 13:30〜14:30 14:45〜15:45 16:00〜17:00 17:15〜18:15 18:30〜19:30		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 体育教室 17:00〜17:50		水鉄砲など 100円レンタル もあります！			
18時			ゆらりキッズ スイミング 17:00〜17:50		ゆらりキッズ スイミング 17:00〜17:50	ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40〜18:40	ゆらりキッズ スイミング 17:00〜17:50		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
						整理券28名	幼児・初心者クラス 18:00〜18:50		1時間×4区分				
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		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		リラクセ°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					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

※夏季休業期間はプールプログラムがお休みになります（キッズスイミングを除く）

さしま健康交流センター 遊楽里