

2025年 11月2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37名	整理券30名	11時	
		やさしいエアロ	有料プログラム	ヘルビックスストレッチ	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		ゆったり姿勢調整ヨガ	アロマヨガ		
	おまかせウォーキング 11:00〜11:40	10:30〜11:30 所 あけみ		スイムアドバイス 11:00〜11:50		10:30〜11:30 鈴木 由美		スイムアドバイス 11:00〜11:50	10:30〜11:20 沼尻 祐子		スイムアドバイス 11:00〜11:50	10:30〜11:30 野口 千恵子		10:30〜11:30 田村 光絵
12時		おまかせストレッチ 11:45〜12:15 所 あけみ		整理券32名	渡邊 綾	整理券30名	渡邊 綾	整理券30名	整理券25名		呼吸で元気ヨガ	爽快ヨガ	12時	
13時			アクア フィットネス 12:00〜12:40	ショートエアロ 11:45〜12:15 鈴木 由美	ゆら〜りアクア エクササイズ 12:00〜12:40	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	ホーリクサイズ 11:45〜12:15 田村 光絵		11:45〜12:45 藤野 麻美	11:45〜12:45 野口 千恵子	13時	
			有料プログラム	整理券37名	有料プログラム				整理券28名				14時	
	アクアダンス 13:00〜13:40 中町 純子		スイムアドバイス 13:00〜13:50 古澤 正彌	呼吸で元気ヨガ 13:00〜14:00 藤野 麻美	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					
14時		アクア フィットネス 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		卓球利用			15時
15時		ホテイクンテイング 14:30〜15:00 月岡 幸恵												
		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			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	
			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					
	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
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	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						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						
		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		腹筋&ストレッチ 20:15〜20:45 秋田 久美子				20時		
21時						ヨガストレッチ 20:15〜20:45 田村 光絵							21時	

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください ※土曜・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