

2024年 10月3日～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券もしくは定員制プログラム 有料プログラム

| | 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 | プール | スタジオ | プール | スタジオ | |
| 10時 | | | | | | | | | | | | | 10時 |
| 11時 | 定員25名程度 | やさしいエアロ | 定員25名程度 | 整理券32名 ハルビックストレッチ | 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 | 整理券30名 ゆら〜りアロマヨガ | | | | 整理券35名 ボディデザイン | 11時 |
| | アクア フィットネス 11:00～11:40 | 10:30～11:30 所 あけみ | リラクゼーション エクササイズ 11:00～11:40 | 10:30～11:30 鈴木 由美 | スイムアドバイス 11:00～11:50 岡田 一馬 | 10:30～11:20 沼尻 祐子 | 初級スイム 11:00～11:50 渡辺 利恵子 | 10:30～11:30 野口 千恵子 | 10:30～11:30 田村 光絵 | | | 10:30～11:15 寺嶋 航平 | |
| 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 渡辺 美咲 | ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美 | 定員25名程度 腰痛・膝痛ケア 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 | ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵 | | | Physical Training 11:30～12:15 寺嶋 航平 | 12時 |
| 13時 | 定員25名程度 | | 有料プログラム | | 有料プログラム | | 定員25名程度 | | 整理券28名 | | | | 13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 荻原 悠斗 | | 初級スイム 13:00～13:50 荻原 悠斗 | やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子 | 定員25名程度 | 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 | 定員25名程度 | | | | | 整理券25名 ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子 | 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 ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美 | | | | 14時 |
| 15時 | | 整理券35名 ボクシング 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 | 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 | 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 スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50 | 卓球利用 | | | 卓球利用 | 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 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 | | | 1時間×5区分 ※要予約 | 17時 |
| 18時 | | | ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 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 | HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40 | ゆらりキッズ スイミング ジュニアクラス 18:00～18:50 | ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50 | | | | | 18時 |
| 19時 | | やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子 | | 初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳 | | 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 | | | | | 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 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

※ レッスン名の変更があるプログラム