

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	整理券30名	ゆら〜りアロマヨガ				整理券35名	
	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	やさしいエアロ	10:30~11:30 田村 光絵	ボディデザイン 10:30~11:15 寺嶋 航平	11時
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		ホーリカサイバ 11:45~12:15 田村 光絵		Physical Training 11:30~12:15 寺嶋 航平	12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
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	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				
	定員25名程度					整理券25名	定員25名程度	有料プログラム		整理券37名			14時
14時	Aqua Feeling 14:00~14:40	整理券35名				ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子	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		ヨガピラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美			
		ホーリカサイバ 14:30~15:00 月岡 幸恵											15時
15時		整理券35名											
		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 テーマパーク ダンス教室 16:00~16:50		卓球利用		卓球利用	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 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		15:30~16:30	14:45~15:45	16:00~17:00	17:15~18:15
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 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			16:45~17:45	18:00~19:00	18:30~19:30	17時
			ゆらりキッズ スイミング 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		18:00~19:00	19:15~20:15	※要予約	18時
18時													
		やさしいエアロ 18:30~19:30 中町 純子											
19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			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
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