

2025年 9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			
	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				整理券32名				整理券30名			整理券32名	整理券30名	10時
11時		やさしいエアロ	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊 綾	ハルビックスストレッチ	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊 綾	エアロ& コンディショニング	有料プログラム スイムアドバイス 11:00～11:50 渡邊 綾	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	11時
	おまかせ ウォーキング 11:00～11:40	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		おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ	有料プログラム スイムアドバイス 13:00～13:50 古澤 正彌	ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	有料プログラム 初級スイム 13:00～13:50 渡辺 利恵子	ボールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ	ハルビックス 11:45～12:15 田村 光絵		ピラティス	爽快ヨガ	12時
				12:00～12:40 鈴木 由美		12:00～12:40 鈴木 由美		11:45～12:45 野口 千恵子			11:45～12:45 渡辺 美咲	11:45～12:45 野口 千恵子	
13時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子			呼吸で元気ヨガ		やさしいエアロ			ステップ				13時
				13:00～14:00 藤野 麻美		13:15～14:15 中町 純子			13:00～13:40 中町 純子				
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				14時
		ホテintonディニング 14:30～15:00 月岡 幸恵				ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子			フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子				
15時		整理券35名											15時
		ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵											
16時			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 HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35		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 テーマパーク ダンス教室 16:00～16:50	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 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				
17時						ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40				卓球利用			17時
						整理券28名							
18時						ファンクショナルトレーニング 19:00～20:00 田村 光絵				1時間×4区分			18時
						整理券28名							
19時						ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵				※要予約			19時
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 ※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			