

# 2023年 11月7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	やさしいエアロ	有料プログラム	整理券30名 ゆら〜りアロマヨガ	参加人数 変更!!	やさしいエアロ	整理券35名	ボディデザイン 10:30~11:15 寺嶋 航平	11時
	アクア フィットネス 11:00~11:40	10:30~11:30 所 あけみ	ゆら〜りアクア 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	10:30~11:30 沼尻 祐子	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	整理券25名	有料プログラム	Physical Training 11:30~12:15 寺嶋 航平
12時	定員25名程度	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 利恵子	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 11:45~12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45~12:45 野口 千恵子		整理券25名			13時
13時	定員25名程度	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子	有料プログラム スイムアドバイス 13:00~13:50 岡田 一馬		有料プログラム 初級スイム 13:00~13:50 渡辺 美咲	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		整理券25名	ステップ 13:00~14:00 鈴木 喜代美		14時
14時	定員25名程度	Aqua Feeling 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	ヨガピラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美		15時
15時		ボディコントロール 14:30~15:00 月岡 幸恵											卓球利用
16時		ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵	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 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 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	有料プログラム ダンス教室	卓球利用			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	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 スイミング 児童①②クラス 17:00~17:50	アクアコア 17:00~17:50 寺嶋 航平	卓球利用			卓球利用
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	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			1時間×5区分			1時間×5区分
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		1時間×4区分			1時間×4区分
20時		ショートストレッチ 19:45~20:15 中町 純子		リカバネ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	プログラム変更! ヨガの要素を 取り入れながら 30分間のストレッチ!	腹筋&ストレッチ 20:15~20:45 秋田 久美子		※要予約			※要予約
21時													21時

※ 有料プログラム 黄色 の詳細は別紙をご参照ください