

# 2025年 1月7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35名                           | 整理券32名                        | 10時 |
| 11時 |                          |                                   | やさしいエアロ                                     |  | ハ°ルビ°ックストレッチ                  |                                  |                       |                                  | エアロ&コンディショニング                                    | ゆら〜りアロマヨガ            | やさしいエアロ                                      | ボディデザイン<br>10:30~11:15<br>寺嶋 航平  | ピラティス<br>10:30~11:30<br>渡辺 美咲 | 11時 |
|     | アクアフィットネス<br>11:00~11:40 | 10:30~11:30<br>所 あけみ              | リラクゼーション<br>エクササイズ<br>11:00~11:40           | 10:30~11:30<br>鈴木 由美                       | 11:00~11:50<br>岡田 一馬          | 10:30~11:20<br>沼尻 祐子             | 11:00~11:50<br>渡辺 利恵子 | 10:30~11:30<br>野口 千恵子            | 10:30~11:30<br>田村 光絵                             | 10:30~11:30<br>田村 光絵 | Physical<br>Training<br>11:30~12:15<br>寺嶋 航平 | ウエストシェイブ<br>11:45~12:15<br>渡辺 美咲 | 12時                           |     |
| 12時 |                          | おまかせストレッチ<br>11:45~12:15<br>所 あけみ | 有料プログラム<br>初級スイム<br>12:00~12:50<br>渡辺 美咲    | ショートエアロ<br>11:45~12:15<br>鈴木 由美            | 腰痛・膝痛ケア<br>12:00~12:40        | ポールストレッチ<br>11:35~12:15<br>沼尻 祐子 |                       | アロマヨガ<br>11:45~12:45<br>野口 千恵子   | ホ°ルカサバ<br>11:45~12:15<br>田村 光絵                   |                      |  |                                  |                               | 12時 |
| 13時 |                          |                                   | 有料プログラム<br>スイムアドバイス<br>13:00~13:50<br>岡田 一馬 | ボディケア&<br>リラクゼーション<br>13:00~14:00<br>渡辺 美咲 | 初級スイム<br>13:00~13:50<br>岡田 一馬 | やさしいエアロ<br>13:15~14:15<br>中町 純子  | 13:00~13:40<br>中町 純子  |                                  | ステップ<br>13:00~14:00<br>鈴木 喜代美                    |                      |  |                                  |                               | 13時 |
| 14時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       | ゆら〜りアクア<br>エクササイズ<br>14:00~14:40 | 有料プログラム<br>フラダンス<br>スクール<br>14:00~15:30<br>中町 純子 |                      |  |                                  |                               | 14時 |
| 15時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 15時 |
| 16時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 16時 |
| 17時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 17時 |
| 18時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 18時 |
| 19時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 19時 |
| 20時 |                          |                                   |   |  |                               |                                  |                       |                                  |  |                      |  |                                  |                               | 20時 |
| 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 ※土・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