

2018年10月～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券対応または定員制

20分以下のショートプログラム

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
									整理券27名 アロマヨガ			整理券34名 やさしいエアロ		
11時		やさしいエアロ		定員6名 ワンポイントレッスン	骨盤エクササイズ	定員5名程度 初心者水泳	やさしいエアロ	定員5名程度 初心者水泳	10:15～11:15 野口 千恵子	水中ウォーキング	10:30～11:30 田村 光絵		女性限定 美尻トレーニング	11時
	腰痛・膝痛改善 11:00～11:40	10:30～11:30 所 あけみ	11:00～11:40	10:30～11:30 鈴木 由美	11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:40	整理券27名 アロマヨガ	11:00～11:40	整理券25名 アロマヨガ		11:00～11:15	
12時		おまかせストレッチ			ショートエアロ		やさしいエアロ		11:30～12:30 野口 千恵子		11:45～12:15 田村 光絵		コンディショニング20	12時
		11:45～12:15 所 あけみ			11:45～12:15 鈴木 由美		11:45～12:15 沼尻 祐子						12:00～12:20	
13時		定員25名程度 アクアダンス						定員25名程度 アクアダンス			整理券25名 やさしいステップ			13時
		13:00～13:40 中町 純子			認知症予防 運動教室		やさしいエアロ	13:00～13:40 中町 純子	ダンベル エクササイズ		13:00～14:00 鈴木 喜代美			
14時					腹筋トレーニング		13:15～14:15 中町 純子		青竹体操					14時
		整理券35名 ボディコンディショニング			13:30～13:45	水中ウォーキング	14:00～14:40	水中ウォーキング	13:30～13:50	水中ウォーキング	整理券37名 ヨガピラティス			
15時		14:30～15:00 月岡 幸恵					14:30～15:00 中町 純子				14:15～15:00 鈴木 喜代美			15時
		整理券35名 ヨガ		成人水泳教室 (初級クラス)		成人水泳教室 (初・中級クラス)		成人水泳教室 (中級クラス)						
16時		15:15～16:15 月岡 幸恵		15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30					卓球利用	16時
													13:00～20:00	
17時				有料プログラム ゆらり キッズ	有料プログラム ゆらり キッズ	有料プログラム ゆらり キッズ		有料プログラム ゆらり キッズ					卓球利用	17時
				17:00～17:50	17:00～17:50	17:00～17:50		17:00～17:50					1時間×7区分 ※要予約	
18時														18時
19時		やさしいエアロ			やさしいエアロ		整理券28名	定員6名						19時
		18:30～19:30 中町 純子		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	ワンポイントレッスン 19:00～19:40	やさしいエアロ	腰痛・膝痛改善 19:00～19:40				
20時									19:00～20:00 秋田 久美子					20時
		ショートストレッチ			リラクゼーションストレッチ									
		19:45～20:15 中町 純子		19:45～20:15 鈴木 由佳										
21時							リラクゼーションストレッチ		腹筋&ストレッチ					21時
							20:15～20:45 田村 光絵		20:15～20:45 秋田 久美子					