2022年度　年末年始　スタジオ・プールプログラム

	12/27 火曜日		12/28 水曜日		12/29 木曜日		12/30 金曜日		12/31～1/2 土曜日～月曜日		1/3 火曜日		
	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	
10時													10時
		整理券21名		整理券21名		整理券21名		整理券21名					
		やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ		ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 10:30～11:15 鈴木 由美		やさしいエアロ 10:30～11:15 沼尻 祐子		ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:15 野口 千恵子					
11時	整理券16名		整理券16名										11時
	アクア フィットネス 11:00～11:40	整理券21名	アクア サーキット 11:00～11:40	整理券21名		整理券21名		整理券21名					
		おまかせｽﾄﾚｯﾁ 11:35～12:05 所 あけみ		ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美		ポールストレッチ 11:35～12:05 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45～12:30 野口 千恵子					
12時					整理券16名								12時
					腰痛・膝痛ケア 12:00～12:40								
13時	整理券16名						整理券16名					整理券21名	13時
	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子					整理券21名	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子					リズム体操 13:00～13:40 中町 純子	
						やさしいエアロ 13:15～14:00 中町 純子							
14時	整理券16名						整理券16名					整理券21名	14時
	ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40					整理券18名	Aqua Feeling 14:00～14:40					やさしいエアロ 14:00～14:45 所 あけみ	
						ショートステップ 14:20～14:50 中町 純子							
15時		整理券21名										整理券21名	15時
		ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:30～15:00 月岡 幸恵										おまかせｽﾄﾚｯﾁ 15:05～15:35 所 あけみ	
		整理券21名											
16時		ヨガ 15:30～16:15 月岡 幸恵											16時
17時													17時
18時												整理券21名	18時
												やさしいエアロ 18:00～18:45 中町 純子	
		整理券21名		整理券21名				整理券21名				整理券21名	
19時		やさしいエアロ 18:30～19:15 中町 純子		初中級エアロ 18:30～19:15 鈴木 由佳		整理券21名		初中級エアロ 19:00～19:45 秋田 久美子				ｼｮｰﾄｽﾄﾚｯﾁ 19:05～19:35 中町 純子	19時
		整理券21名		整理券21名		ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 田村 光絵		整理券21名					
20時		ｼｮｰﾄｽﾄﾚｯﾁ 19:35～20:05 中町 純子		ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝｽﾄﾚｯﾁ 19:35～20:05 鈴木 由佳		整理券21名		腹筋＆ストレッチ 20:05～20:35 秋田 久美子					20時
						やさしいヨガ 20:05～20:35 田村 光絵							
21時													21時

休館

プールプログラムはお休みです

※ 12月31日（土）～1月2日（月）は休館となります

※プール有料教室は1月第2週目から開始いたします

さしま健康交流センター　遊楽里