２０２０年９月　スタジオ・プールプログラム　スケジュール

※全プログラム整理券対応です

	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		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名	10時
11時	整理券16名 腰痛・膝痛改善 11:00～11:40	やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ 整理券18名 おまかせｽﾄﾚｯﾁ 11:35～12:05 所 あけみ	整理券16名 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:00～11:40 有料プログラム ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ 12:00～12:50 渡邊 綾	ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 10:30～11:15 鈴木 由美 整理券18名 ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	有料プログラム ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ 11:00～11:50 渡邊 綾 整理券16名 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 12:00～12:40	やさしいエアロ 10:30～11:15 沼尻 祐子 整理券18名 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 11:35～12:05 沼尻 祐子	有料プログラム ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ 11:00～11:50 渡邊 綾	アロマヨガ 10:30～11:15 野口 千恵子 整理券18名 アロマヨガ 11:45～12:30 野口 千恵子		やさしいエアロ 10:30～11:15 田村 光絵 整理券18名 ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 11:35～12:05 田村 光絵		ZUMBA30 10:45～11:15 白井　梨紗 整理券18名 ﾄｰﾀﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 11:35～12:05 寺嶋　航平	11時
12時												整理券18名 コンディショニング 12:25～12:45 寺嶋　航平	12時
13時	整理券16名 アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子		有料プログラム 初めてｸﾛｰﾙ・背泳ぎ 14:00～14:50 渡辺 利恵子		有料プログラム 初めてスイム 14:00～14:50 渡辺 利恵子	整理券18名 やさしいエアロ 13:15～14:00 中町 純子	整理券16名 アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子			整理券18名 やさしいステップ 13:00～13:45 鈴木 喜代美			13時
14時	整理券16名 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 14:00～14:40	整理券18名 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:30～15:00 月岡 幸恵				整理券15名 ｼｮｰﾄｽﾃｯﾌﾟ 14:20～14:50 中町 純子	整理券16名 腰痛・膝痛改善 14:00～14:40			整理券18名 ヨガピラティス 14:05～14:50 鈴木 喜代美		卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 1時間×5区分 ※要予約	14時
15時		整理券18名 ヨガ 15:30～16:15 月岡 幸恵											15時
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						卓球利用 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 1時間×4区分 ※要予約			16時
17時			ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50		有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	有料プログラム ゆらりキッズ ＨＩＰＨＯＰ 17:30～18:30	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	有料プログラム ゆらりキッズ 体育教室 17:00～17:50					17時
18時		整理券18名 やさしいエアロ 18:30～19:15 中町 純子	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50	整理券18名 初中級エアロ 18:30～19:15 鈴木 由佳	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	整理券18名 ﾌｧｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 田村 光絵	有料プログラム ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ 19:00～19:50 岡田 一馬	整理券18名 初中級エアロ 19:00～19:45 秋田 久美子					18時
19時		整理券18名 ｼｮｰﾄｽﾄﾚｯﾁ 19:35～20:05 中町 純子		整理券18名 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18名 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝｽﾄﾚｯﾁ 20:05～20:35 田村 光絵		整理券18名 腹筋＆ストレッチ 20:05～20:35 秋田 久美子					19時
20時													20時
21時													21時

さしま健康交流センター　遊楽里