

2021年4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		
10時	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
11時	整理券16名 やさしいエアロ 腰痛・膝痛予防 11:00～11:40	整理券18名 やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ	整理券16名 水中エクササイズ 11:00～11:40	整理券18名 ハ°ルックスストレッチ 10:30～11:15 鈴木 由美	有料プログラム 初めて加-ル・背泳ぎ 11:00～11:50 渡辺 利恵子	整理券18名 やさしいエアロ 10:30～11:15 沼尻 祐子	有料プログラム ワポ°イントレッシン 11:00～11:50 渡邊 綾	整理券18名 ゆら〜りアロマヨガ 10:30～11:15 野口 千恵子	名称変更	整理券18名 やさしいエアロ 10:30～11:15 田村 光絵	整理券18名 ZUMBA45 10:30～11:15 白井 梨紗	整理券18名	11時
		おまかせストレッチ 11:35～12:05 所 あけみ		整理券16名 ワポ°イントレッシン 12:00～12:50 渡邊 綾									整理券18名 ボールストレッチ 11:35～12:05 沼尻 祐子
12時	整理券16名	有料プログラム	整理券18名	整理券16名	整理券18名	整理券16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	整理券18名	12時
13時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券18名 ホ°ディコンデ°イニング 14:30～15:00 月岡 幸恵	整理券18名 初めて加-ル・背泳ぎ 13:00～13:50 渡辺 利恵子	整理券18名 ワポ°イントレッシン 13:00～13:50 渡邊 綾	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16名 アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券18名 ステップ 13:00～13:45 鈴木 喜代美	整理券18名	整理券18名 ステップ 13:00～13:45 鈴木 喜代美	整理券18名 コンディショニング 12:25～12:45 寺嶋 航平	整理券18名	13時
14時	水中エクササイズ 14:00～14:40		整理券18名	整理券15名 ショートステップ 14:20～14:50 中町 純子	整理券15名 フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	整理券18名 腰痛・膝痛予防 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	整理券18名 卓球利用	整理券18名	整理券18名	整理券18名	卓球利用	整理券18名
15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	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	15時
16時	ヨガ 15:30～16:15 月岡 幸恵	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	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	16時
17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	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	17時
18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	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	18時
19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	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	19時
20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	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	20時
21時													21時

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください

※ 水中ウォーキング→水中エクササイズ 腰痛・膝痛改善→腰痛・膝痛予防 に名称を変更しております

さしま健康交流センター 遊樂里