

2022年4月～ スタジオプログラム 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21名		整理券21名		整理券21名		整理券21名		整理券21名			10時
11時		やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ 整理券21名		パルクレストレッチ 10:30～11:15 鈴木 由美 整理券21名		やさしいエアロ 10:30～11:15 沼尻 祐子 整理券21名		ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:15 野口 千恵子 整理券21名		やさしいエアロ 10:30～11:15 田村 光絵 整理券21名			11時
12時		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 11:45～12:05 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45～12:30 野口 千恵子		ポールエクササイズ 11:35～12:05 田村 光絵		有料プログラム Physical Training 11:45～12:30 寺嶋 航平	12時
13時		整理券21名				整理券21名		整理券21名		整理券21名			13時
14時		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		リズム体操 13:00～13:40 中町 純子		ステップ 13:00～13:45 鈴木 喜代美			14時
15時		整理券21名				整理券18名		有料プログラム		整理券21名			15時
16時		ヨガ 15:30～16:15 月岡 幸恵		有料プログラム		ショートステップ 14:20～14:50 中町 純子		フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子		ヨガピラティス 14:05～14:50 鈴木 喜代美		卓球利用	16時
17時				有料プログラム				有料プログラム				卓球利用	17時
18時				ゆらりキッズ スポーツトレーニング 16:00～16:50				ゆらりキッズ HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35				卓球利用	18時
19時		整理券21名		整理券21名		ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40						卓球利用	19時
20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		整理券21名				卓球利用	20時
21時		整理券21名		整理券21名		ファッショナブルトレーニング 19:00～19:45 田村 光絵		初中級エアロ 19:00～19:45 秋田 久美子				卓球利用	21時
		ショートストレッチ 19:35～20:05 中町 純子		リラクゼーションストレッチ 19:35～20:05 鈴木 由佳		やさしいヨガ 20:05～20:35 田村 光絵		腹筋&ストレッチ 20:05～20:35 秋田 久美子					

プール改修工事期間
アクアダンスの
代わりに実施

プール改修工事期間
アクアダンスの
代わりに実施

初めての方に限り
1回無料でご体験
いただけます!!
※フロント 要予約

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください
 ※ プールプログラムはプール改修工事の為、休講となります