

# 2023年 5月16日～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券もしくは定員制プログラム

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
11時	定員25名程度	やさしいエアロ	定員25名程度	整理券32名 ハルビックストレッチ	有料プログラム	やさしいエアロ	有料プログラム	整理券27名 ゆら〜りアロマヨガ		やさしいエアロ		整理券35名 ボディデザイン	11時
	アクア フィットネス 11:00~11:40	10:30~11:30 所 あけみ	アクア サーキット 11:00~11:40	10:30~11:30 鈴木 由美	スイムアドバイス 11:00~11:50	10:30~11:30 沼尻 祐子	初級スイム 11:00~11:50	10:30~11:30 野口 千恵子	10:30~11:30 田村 光絵	10:30~11:30 田村 光絵	整理券25名	10:30~11:15 寺嶋 航平	
12時	定員25名程度	おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	有料プログラム 初級スイム 12:00~12:50 渡辺 美咲	ショートエアロ 11:45~12:15 鈴木 由美	腰痛・膝痛ケア 12:00~12:40	ポールストレッチ 11:45~12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45~12:45 野口 千恵子		ホーリカツイバ 11:45~12:15 田村 光絵		有料プログラム Physical Training 11:45~12:30 寺嶋 航平	12時
	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子		有料プログラム スイムアドバイス 13:00~13:50 渡辺 綾		有料プログラム 初級スイム 13:00~13:50 渡辺 利恵子	やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子	定員25名程度	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子		ステップ 13:00~14:00 鈴木 喜代美	整理券25名		13時
14時	定員25名程度						定員25名程度	有料プログラム					14時
	ゆら〜りアクア エクササイズ 14:00~14:40	整理券35名 ボディデザイン 14:30~15:00 月岡 幸恵				整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子		Aqua Feeling 14:00~14:40	フラダンス スクール 14:00~15:30 中町 純子	整理券37名 ヨガピラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美			
15時													15時
		ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵	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	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 HIP HOP キッズクラス 16:45~17:35		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 テーマパーク ダンス教室 16:00~16:50		卓球利用		
16時													16時
17時													17時
18時													18時
19時													19時
20時													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