

2023年 7月25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				整理券32名				整理券27名				整理券35名	11時
		やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ		ハ゜ルビツクストレッチ 10:30～11:30 鈴木 由美		やさしいエアロ 10:30～11:30 沼尻 祐子		ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子		やさしいエアロ 10:30～11:30 田村 光絵		ボディデザイン 10:30～11:15 寺嶋 航平	
12時				整理券32名				整理券27名				整理券25名	12時
		おまかせストレッチ 11:45～12:15 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 11:45～12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子		ホーリカササバ 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	
13時												整理券25名	13時
		リズム体操 13:00～13:40 中町 純子				やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子		リズム体操 13:00～13:40 中町 純子		ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美			
14時								整理券25名				整理券37名	14時
		整理券35名 ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵				ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子		有料プログラム フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子		ヨガピラティス 14:15～15:00 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	有料プログラム	有料プログラム			有料プログラム	有料プログラム				
16時													16時
			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	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 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 スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00～16:50	卓球利用	卓球利用	13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	
17時													17時
			ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ 体育教室 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ HIP HOP キッズクラス 16:45～17:35	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00～17:50	15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15	1時間×5区分		
18時													18時
			ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50		ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 18:00～18:50	ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40	ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00～18:50			1時間×4区分	※要予約		
19時													19時
		やさしいエアロ 18:30～19:30 中町 純子		初中級エアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳		ファンクショナルトレーニング 19:00～19:45 田村 光絵		初中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子		※要予約			
20時													20時
		ショートストレッチ 19:45～20:15 中町 純子		リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 鈴木 由佳		Burn Workout 20:00～20:30 田村 光絵		腹筋&ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子					
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

※ 7/25～8/31の期間はプールプログラムがお休みとなります