

2023年 9月1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35名
	定員25名程度	やさしいエアロ	定員25名程度	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	ゆら〜りアロマヨガ		やさしいエアロ		ボディデザイン	10:30~11:15 寺嶋 航平
	アクア フィットネス 11:00~11:40	10:30~11:30 所 あけみ	ゆら〜りアクア エクササイズ 11:00~11:40	10:30~11:30 鈴木 由美	スイムアドバイス 11:00~11:50 岡田 一馬	10:30~11:30 沼尻 祐子	初級スイム 11:00~11:50 渡辺 利恵子	10:30~11:30 野口 千恵子		10:30~11:30 田村 光絵			整理券25名
12時		おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	有料プログラム	ショートエアロ	定員25名程度	ポールストレッチ 腰痛・膝痛ケア 12:00~12:40				アロマヨガ		ホーリカサイバ 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
13時	定員25名程度		有料プログラム		有料プログラム		定員25名程度						整理券25名
	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子		スイムアドバイス 13:00~13:50 岡田 一馬		初級スイム 13:00~13:50 渡辺 美咲	やさしいエアロ		アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子				ステップ	
14時	定員25名程度							定員25名程度	有料プログラム				整理券37名
	Aqua Feeling 14:00~14:40	整理券35名						ゆら〜りアクア エクササイズ 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
15時		ボディコントロール 14:30~15:00 月岡 幸恵											
		整理券35名											
16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				卓球利用
			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 テーマパーク ダンス教室 16:00~16:50			卓球利用	卓球利用
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	アクアコア 17:00~17:50 寺嶋 航平			卓球利用	卓球利用
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						
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	スイムアドバイス 19:10~20:00 岡田 一馬			初中級エアロ 19:00~20:00 秋田 久美子			※要予約
20時				リカバーストレッチ 19:45~20:15 鈴木 由佳		整理券28名							
		ショートストレッチ 19:45~20:15 中町 純子				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													

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください