

# 2024年 5月8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30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	リラクゼーション 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		10:30~11:15 寺嶋 航平	
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 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	定員25名程度 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		ホーリカサイバ 11:45~12:15 田村 光絵		Physical Training 11:30~12:15 寺嶋 航平	12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28名 ステップ	参加人数 変更!!		13時
14時	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 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	有料プログラム	13:00~14:00 鈴木 喜代美			
	定員25名程度					整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子		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
16時	Aqua Feeling 14:00~14:40	整理券35名 ホーリカサイバ 14:30~15:00 月岡 幸恵											卓球利用
		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 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	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			卓球利用
17時						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							卓球利用
						HIP HOP キッズクラス 16:45~17:35				アクアコア 17:00~17:50 寺嶋 航平		15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 19:15~20:15	卓球利用
18時						ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40~18:40							1時間×5区分
						ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00~18:50						※要予約	18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		ファンショナルトレーニング 19:00~20:00 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	19時
						ヨガストレッチ 20:15~20:45 田村 光絵				腹筋&ストレッチ 20:15~20:45 秋田 久美子			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

※   レッスン名もしくは参加人数変更のあるプログラム