2021年 GWスタジオ・プールプログラム

2021.04.30 更新

4/29 木曜（昭和の日）

プール

- 有料プログラム ゆらりキッズスイミング 幼児・児童①②クラス 17:00～17:50
- 有料プログラム ゆらりキッズスイミング 児童①②クラス 18:00～18:50

スタジオ

- 整理券18名 ショートエアロ 10:30～11:00 沼尻 祐子
- 整理券18名 ほぐし＆ストレッチ 11:20～12:05 沼尻 祐子
- 整理券18名 やさしいエアロ 13:15～14:00 中町 純子
- 整理券15名 ショートステップ 14:20～14:50 中町 純子
- 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
- ゆらりキッズ HIP HOP ジュニアクラス 17:40～18:40
- 整理券18名 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 田村 光絵
- 整理券18名 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝｽﾄﾚｯﾁ 20:05～20:35 田村 光絵

初中級レベルの少しアクティブな30分間エアロです！

ストレッチポールを利用しながら、ほぐしとストレッチのポイントをご案内します！

施設利用時間　20：45
閉館時間　21：00

4/30 金曜日

プール

- 有料プログラム 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 幼児・初心者クラス 18:00～18:50

スタジオ

- 整理券16名 アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子
- 整理券16名 腰痛・膝痛予防 14:00～14:40
- 有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 体育教室 17:00～17:50
- 整理券18名 おまかせエアロ 19:00～19:45 秋田 久美子
- 整理券18名 腹筋＆ストレッチ 20:05～20:35 秋田 久美子
- 整理券18名 ゆら～りアロマヨガ 10:30～11:15 野口 千恵子
- 整理券18名 アロマヨガ 11:45～12:30 野口 千恵子

施設利用時間　21：15
閉館時間　21：30

5/1 土曜日

プール

スタジオ

- 整理券18名 やさしいエアロ 10:30～11:15 田村 光絵
- 整理券18名 ボールエクササイズ 11:35～12:05 田村 光絵
- 整理券18名 ステップ 13:00～13:45 鈴木 喜代美
- 整理券18名 ヨガピラティス 14:05～14:50 鈴木 喜代美
- 卓球利用 15:30～16:30 / 16:45～17:45 / 18:00～19:00 / 19:15～20:15 1時間×4区分 ※要予約

恒例の秋田IRおまかせエアロ！通常レッスンではやらない動きが出てくるかも！？

5/2 日曜日

プール

スタジオ

- 整理券18名 ZUMBA45 10:30～11:15 白井 梨紗
- 整理券18名 ﾄｰﾀﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 11:35～12:05 寺嶋 航平
- 整理券18名 コンディショニング 12:25～12:45 寺嶋 航平
- 卓球利用 13:30～14:30 / 14:45～15:45 / 16:00～17:00 / 17:15～18:15 / 18:30～19:30 1時間×5区分 ※要予約

【 定員3名 】※要予約 動画撮影を行いながらより詳しく泳ぎのポイントをお伝えします！

5/3 月曜（憲法記念日）

プール

- 有料プログラム セミパーソナルスイム 19:00～19:50 岡田 一馬

スタジオ

- 屋外 整理券30名 ヨガ＆エクササイズ 10:30～11:30 野口 千恵子 寺嶋 航平
- 整理券18名 やさしいエアロ 13:00～13:45 中町 純子
- 整理券15名 ショートステップ 14:05～14:35 中町 純子
- 整理券18名 初中級エアロ 18:30～19:15 沼尻 祐子
- 整理券18名 ポールストレッチ 19:35～20:05 沼尻 祐子

施設利用時間　20：45
閉館時間　21：00

5/4 火曜（みどりの日）

プール

- 有料プログラム セミパーソナルスイム 19:00～19:50 岡田 一馬

スタジオ

- 整理券18名 やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ
- 整理券18名 おまかせストレッチ 11:35～12:05 所 あけみ
- 整理券18名 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:30～15:00 月岡 幸恵
- 整理券18名 ヨガ 15:30～16:15 月岡 幸恵
- 整理券18名 やさしいエアロ 17:00～17:45 中町 純子
- 整理券18名 ショートストレッチ 18:05～18:35 中町 純子

ヨガとエクササイズを開放感のある**外の芝生**で行います！
癒し系インストラクター野口千恵子と寺嶋航平のコラボイベント第2弾。
ヨガマットをお持ちであればご持参ください！

【 定員3名 】※要予約 好評につき増設いたします！

5/5 水曜（こどもの日）

プール

スタジオ

- 整理券18名 初中級エアロ 10:30～11:15 鈴木 由佳
- 整理券18名 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝｽﾄﾚｯﾁ 11:35～12:05 鈴木 由佳
- 整理券18名 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 18:00～18:45 田村 光絵
- 整理券18名 ボールエクササイズ 19:05～19:35 田村 光絵

5/6 木曜日

休館日

さしま健康交流センター 遊楽里