

2026年 4月8日～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券制のプログラム 有料プログラム 変更があったプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日				
10時	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	スタジオ	プール	第一・第三・第五週	第二・第四週	10時	
				整理券32名				整理券30名			整理券37名	整理券30名		
		やさしいエアロ		ハ°ルビ°ックストレッチ		エアロ&コンディショニング		ゆら〜りアロマヨガ	やさしいエアロ		ゆったり姿勢調整ヨガ	アロマヨガ		
11時			有料プログラム		有料プログラム		有料プログラム							
	おまかせウォーキング	10:30~11:30 所 あけみ	スイムアドバイス 11:00~11:50	10:30~11:30 鈴木 由美	スイムアドバイス 11:00~11:50	10:30~11:20 沼尻 祐子	スイムアドバイス 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 藤野 麻美	10:30~11:30 野口 千恵子	11時	
	11:00~11:40		渡邊 綾	整理券32名	渡邊 綾	整理券30名	渡邊 綾	整理券30名	整理券25名		整理券37名	整理券30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 11:35~12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45~12:45 野口 千恵子	ホ°ルカサバ° 11:45~12:15 田村 光絵		呼吸で元気ヨガ	爽快ヨガ	12時	
			アクア フィットネス 12:00~12:40		ゆら〜りアクア エクササイズ 12:00~12:40					整理券28名				
			有料プログラム	整理券37名	有料プログラム					整理券28名				
13時	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子		ベーシックスイム 13:00~13:50 古澤 正彌	呼吸で元気ヨガ 13:00~14:00 藤野 麻美	ベーシックスイム 13:00~13:50 渡辺 利恵子	やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子	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				13時	
								有料プログラム						
14時	アクア フィットネス 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			14時	
		ポ°ティン°イ°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								
		整理券35名												
15時		ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵											15時	
			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			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	ゆらりキッズ スイミング テーマパーク ダンス教室 16:00~16:50				卓球利用		16時
				有料プログラム		有料プログラム								
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	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 体育教室 17:00~17:50		卓球利用			17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 初中級エアロ 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						18時	
		やさしいエアロ 18:30~19:30 中町 純子												
19時						ファンク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					19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									20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						
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 ※土曜・日曜のプールプログラムはありません

※プールプログラムは30名程度とさせていただきます

さしま健康交流センター 遊楽里