

平成29年11月2日 ~ 12月26日

# サービスプログラムスケジュール

	月		火		水	木		金		土		日		
	運動フロア	プール	運動フロア	プール		運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	
9:30					休 館 日									
10:00	9:40~10:10 朝の スッキリヨガ 岡田		9:40~10:00 モーニング ストレッチ			9:40~10:00 転倒予防体操		9:40~10:10 スッキリ エクササイズ 山崎隆子				10:00~10:30 中級 クロール		
10:30		10:20~10:50 上級 クロール	10:20~10:50 ズンバ ゴールド	10:20~10:50 はじめて クロール		10:20~10:50 青竹ふみふみ	10:20~10:50 初級 背泳ぎ 松村	10:20~10:50 機能改善ヨガ 山崎隆子	10:20~10:50 バタフライ	10:30~10:50 上半身・下半身 スッキリ	10:40~11:10 上級 背泳ぎ		10:30~11:00 リズムで ウォーキング	
11:00	10:30~11:00 リズムで ウォーキング													
11:30	11:10~11:40 筋力 トレーニング	11:00~11:30 ワンポイント 泳法	11:05~11:35 機能改善体操	11:00~11:30 アクア エクササイズ		11:10~11:40 腰痛体操	11:05~11:35 アクアピクス 松村	11:00~11:30 サーキット 山崎隆子	11:00~11:30 アクア ウォーキング	11:00~11:30 はじめて エアロ			11:10~11:30 アロマ リラックス	
12:00														
13:00														
13:30														
14:00	13:30~14:00 ズンバ 二瓶	13:30~14:00 はじめて クロール 松村	13:30~13:50 上半身・下半身 スッキリ	13:30~14:00 初級 背泳ぎ 田中		13:30~14:00 なれたらエアロ 二瓶	13:30~14:00 中級 背泳ぎ	13:30~14:00 癒しのヨガ 藤中	13:30~14:00 初級 平泳ぎ 松村	13:30~14:00 はじめてステップ			13:30~14:00 ウェーブピクス 山崎恵美	
14:30	14:10~14:30 アロマ リラックス	14:10~14:40 中級 クロール 松村	14:00~14:30 はじめてエアロ	14:15~14:45 アクアピクス 田中		14:10~14:40 ストレッチ ヨガ 二瓶	14:20~14:50 アクアピクス 松本	14:10~14:40 機能改善体操	14:10~14:40 中級 平泳ぎ 松村	14:10~14:40 筋力 トレーニング			14:10~14:40 ウェープリング ストレッチ 山崎恵美	
15:00														
16:00														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00		18:30~19:00 水泳入門 原田					18:30~19:00 はじめて クロール 原田							
19:30	19:00~19:30 なれたらエアロ 上野	19:15~19:45 アクア エクササイズ	19:00~19:30 はじめてステップ			19:00~19:30 はじめての ダンスエアロ 山崎恵美	19:15~19:45 アクア ウォーキング	19:00~19:30 リズムで ウォーキング						
20:00	19:40~20:10 ストレッチヨガ 上野		19:40~20:10 はじめてエアロ	19:40~20:10 初・中級4泳法 永濱		19:40~20:10 ウェープリング ストレッチ 山崎恵美		19:40~20:00 上半身・下半身 スッキリ	19:40~20:10 上級4泳法 永濱					
20:30														

日曜日・祝日は18:00で閉館させていただきます。  
祝日の場合、18:00以降のサービスプログラムは中止となります。

※都合により担当者及び内容が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。