

サービスプログラム 予定表

2021年 12月～

| 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|---|---|--|---|--|---|---|--|-------|----------------------------------|
| 時間枠 | 温浴施設 | ダンス教室 | 温浴施設 | ダンス教室 | 温浴施設 | ダンス教室 | 温浴施設 | ダンス教室 | 温浴施設 | ダンス教室 | 温浴施設 | ダンス教室 | |
| ① | | 10:00～ ストレッチ スタッフ (30分) | | 10:00～ バランスボール 西藪 (45分) | | 10:00～ フラダンス 大谷 (60分) | | 10:00～ 優しいエアロ 要 (45分) | | 10:00～ ヨガ 森村 (60分) | | | |
| ② | 12:00～ 関節痛対策 水中運動 初中級 前田 (45分) | 11:00～ 関節痛対策 前田 (45分) | | 11:00～ 腸&リンパ美人® エクササイズ 西藪 (45分) | | 11:25～ らくらくボール スタッフ (20分) | 11:05～ 健康増進 アクア 要 (45分) | 11:25～ ストレッチ スタッフ (30分) | 11:25～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | | 11:25～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | | |
| ③ | 13:10～ アクアビクス 西藪 (45分) | 13:10～ らくらく ボール スタッフ (20分) | 13:30～ アクアビクス 下條 (45分) | | 13:10～ プラクティク アクア 前田 (45分) | 13:30～ αボール 西藪 (45分) | 12:10～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | 13:00～ ZUMBA ゴールド 森本 (45分) | | | 12:00～ ストレッチ スタッフ (30分) | | 12:00～ ストレッチ スタッフ (30分) |
| ④ | | 15:30～ ストレッチ スタッフ (30分) | | | | | | | | | 15:00～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | | |
| ⑤ | 19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | | | 19:10～ フラダンス もとみ (60分) | 19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | 19:00～ シェイプUP ボディ スタッフ (45分) | | | | 19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分) | 19:00～ シェイプUP ボディ スタッフ (45分) | | 19:00～ ZUMBA 森村 (60分) |

※らくらくボールとインストラクターが実施するサービスレッスンは、定期利用の方のみ参加することができます。
水中エクササイズ・ストレッチは、一時利用の方でも参加することができます。