

サービスプログラム 予定表

2022年 1月～

時間枠	月		火	水		木		金		土		日		
	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)	休 館 =		10:00～ バランスボール 西蔵 (45分)		10:00～ フラダンス 大谷 (60分)		10:00～ 楽しいエアロ 要 (45分)		10:00～ ヨガ 森村 (60分)			
②	12:00～ 関節痛対策 水中運動 初中级 前田 (45分)	11:00～ 関節痛対策 前田 (45分)			11:00～ 踊&リンパ美人® エクササイズ 西蔵 (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 西蔵 (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～ フラクティック アクア 前田 (45分)	13:30～ αボール 西蔵 (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)					14:30～ エアロビクス 西蔵 (60分)		14:00～ ヨガ 森本 (60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)					19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)	19:00～ シェイプUP ボディ (45分) スタッフ		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)

※らくらくポ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。