

サービスプログラム 予定表

(一時利用の方は、水中歩行・ストレッチのみ参加することができます。祝日はプログラムがありません。)

2025年4月～

	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					
9:00												
10:00		10:00～ 関節痛対策 (45分) 前田 定員25名		9:50～ バランスボール (45分) 西敷 定員20名		10:00～ フラダンス (60分) 大谷 定員25名		10:00～ 優しいエアロ (45分) 要 定員25名		10:00～ ヨガ (60分) 森村 定員25名		10:00～ ストレッチ (30分) スタッフ
11:00	11:00～ 関節痛対策 水中運動 初中級 (45分) 前田 定員25名	11:00～ 腸＆リンパ美人® エクササイズ (60分) 西敷 定員20名	11:00～ 水中歩行 (20分) スタッフ	10:50～ 腸＆リンパ美人® エクササイズ (60分) 西敷 定員20名		11:00～ 健康増進アクア (30分) 要 定員25名					11:15～ ZUMBA® (60分) 森村	
12:00	12:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 有料教室 申込必要	12:15～ ステップ初級 (30分) 西敷 定員20名			定員20名	定員25名					有料教室 申込必要	
13:00	13:00～ アクアピクス (45分) 西敷 定員25名	13:00～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名	13:00～ 水中機能改善 (45分) 平山 定員25名	13:00～ プラクティック アクア (45分) 前田 定員25名	12:45～ αボール (45分) 西敷 定員25名	13:00～ ZUMBA® ゴールド (45分) 森本 定員20名	13:00～ 水中歩行 (20分) スタッフ			13:00～ 水中歩行 (20分) スタッフ		
14:00				14:00～ 関節痛対策 (45分) 前田 定員25名	14:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 有料教室 申込必要	13:45～ エアロピクス (60分) 西敷 定員25名		14:00～ ヨガ (60分) 森本 定員25名				
15:00		15:00～ ストレッチ (30分) スタッフ 有料教室 申込必要	15:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 有料教室 申込必要	15:00～ ステップ トレーニング (45分) 本田 定員15名			15:00～ ストレッチ (30分) スタッフ 4月より時間変更			15:00～ らくらくボール (20分) スタッフ 4月より時間変更		
16:00～			ミズノこども体操教室 有料教室	キッズダンス教室 有料教室		NEW 4月より開始		NEW 4月より開始			定員20名	
19:00	19:00～ プラクティック アクア (45分) 前田 定員25名			19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ ダンス (60分) KAED 定員20名	19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ 腸＆リンパ美人® エクササイズ (60分) 西敷 定員20名	19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ ステップ トレーニング (45分) 本田 定員15名		19:00～ ZUMBA® (60分) 森村 定員20名	