

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	休館日	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	
9:00														
10:00		10:00～ 関節痛対策 (45分) 前田 <div>定員25名</div>			9:50～ バランスボール (45分) 西薮 <div>定員20名</div>		10:00～ フラダンス (60分) 大谷 <div>定員25名</div>		10:00～ 優しいエアロ (45分) 要 <div>定員25名</div>		10:00～ ヨガ (60分) 森村 <div>定員25名</div>		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 <div>定員25名</div>	11:00～ 腸&リンパ美人® エクササイズ (60分) 西薮 <div>定員20名</div>			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) 西薮 <div>定員20名</div>		11:00～ 健康増進アクア (30分) 要 <div>定員25名</div>					11:15～ ZUMBA® (60分) 森村 <div>有料教室 申込必要</div>	
12:00	12:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 <div>有料教室 申込必要</div>	12:15～ ステップ初級 (30分) 西薮 <div>定員20名</div>						11:30～ らくらくボール (20分) スタッフ <div>定員20名</div>	11:35～ 健康増進アクア (30分) 要 <div>定員25名</div>	11:30～ ストレッチ (30分) スタッフ			4月より時間変更	4月より時間変更
13:00	13:00～ アクアピクス (45分) 西薮 <div>定員25名</div>	13:00～ らくらくボール (20分) スタッフ <div>定員20名</div>			13:00～ 水中機能改善 (45分) 平山 <div>定員25名</div>		13:00～ プラクティック アクア (45分) 前田 <div>定員25名</div>	12:45～ αボール (45分) 西薮 <div>定員25名</div>		13:00～ ZUMBA® ゴールド (45分) 森本 <div>定員20名</div>	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 <div>定員25名</div>		14:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 <div>有料教室 申込必要</div>	13:45～ エアロピクス (60分) 西薮 <div>定員25名</div>		14:00～ ヨガ (60分) 森本 <div>定員25名</div>			
15:00		15:00～ ストレッチ (30分) スタッフ			15:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 <div>有料教室 申込必要</div>	15:00～ スティック トレーニング (45分) 本田 <div>定員15名</div>	14:40～ 水中パーソナル (30分) 前田 <div>有料教室 申込必要</div>			15:30～ らくらくボール (20分) スタッフ <div>定員20名</div>	4月より時間変更		15:00～ ストレッチ (30分) スタッフ	15:00～ らくらくボール (20分) スタッフ <div>4月より時間変更</div>
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							定員20名
19:00	19:00～ プラクティック アクア (45分) 前田 <div>定員25名</div>							NEW 4月より開始		NEW 4月より開始		19:00～ スティック トレーニング (45分) 本田 <div>定員15名</div>		19:00～ ZUMBA® (60分) 森村 <div>定員20名</div>
						19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ ダンス (60分) KAEDE <div>定員20名</div>	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) 西薮 <div>定員20名</div>	19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ				