

サービスプログラム 予定表

(一時利用、回数券の方は、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10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	NEW 11月 より変更↓	9:45~ 腸＆リンパ美人® エクササイズ (60分) 西敷 定員20名	NEW 10月より変更	10:00~ フラダンス (60分) 大谷 定員25名	10:00~ ピラティス (45分) Shiori 定員25名
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	10:30~ 健康増進アクア (50分) 要 定員25名	11:00~ バランスボール (45分) 西敷 定員20名	NEW 10月より変更	11:15~ アクアピクス (30分) 木村 定員25名	11:30~ ストレッチ (30分) スタッフ
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		
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 定員25名
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~ らくらくボール (20分) 森本 定員25名
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 有料教室 申込必要	15:00~ 水中パーソナル (30分) 本田 有料教室 申込必要		15:30~ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名	15:00~ ストレッチ (30分) スタッフ 定員20名
16:00~		NEW 10月より変更	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 定員25名	19:15~ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00~ ダンス (60分) KAED	19:15~ 水中歩行 (20分) スタッフ 定員20名	19:00~ シェイプアップ ボディ (45分) 中室 定員20名
					19:00~ 水中歩行 (20分) スタッフ 定員20名	19:15~ 水中歩行 (20分) スタッフ 定員15名	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