

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。)

2026年7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	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			休館日												
10:00		10:00～ 関節痛対策 (45分) 前田 定員25名			9:45～ 腸&リンパ美人® エクササイズ (60分) 西敷 定員20名		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		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～ バランスボール (45分) 西敷 定員20名		11:15～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名	11:15～ アクアピクス (30分) 木村 定員25名	11:00～ かんたん エアロ (45分) 島田 定員25名	NEW ←7月10日 より開始				11:15～ ZUMBA® (60分) 森村 有料教室	
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			12:00～ 水中機能改善 (45分) 平山 定員25名	←時間変更		時間変更↑							申込必要
13:00	13:00～ アクアピクス (45分) 西敷 定員25名	13:20～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20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23名	時間変更↓		13:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	時間変更↓
14:00		時間変更↑			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		時間変更↓			15:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 有料教室 申込必要	15:00～ スティック トレーニング (45分) 本田 定員15名	14:40～ 水中パーソナル (30分) 前田 有料教室 申込必要		15:00～ 筋膜すつきり トレーニング (45分) 本田 定員20名	←NEW 7/16より開始	15:15～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名	↓時間変更		15:15～ ストレッチ (30分) スタッフ	時間変更↓
16:00～					ミスノこども体操教室 有料教室		キッズダンス教室 有料教室								
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) KAEDE 定員20名	19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ シェイプアップ ボディ (45分) 中室 定員20名	19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ スティック トレーニング (45分) 本田 定員15名		19:00～ ZUMBA® (60分) 森村 定員23名	