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。）

2024年　1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			9:50～ バランスボール （45分） 西薮 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	NEW 抽選制 11:30～ 腸&リンパ美人® エクササイズ （60分） 西薮 定員20名		11:00～ 水中歩行 （20分） スタッフ	抽選制 10:50～ 腸&リンパ美人® エクササイズ （60分） 西薮 定員20名		11:30～ らくらくポール （20分） スタッフ 定員20名	NEW 11:00～ 健康増進アクア （30分） 要 定員25名	定員25名 11:35～ 健康増進アクア （30分） 要 定員25名	11:00～ 水中歩行 （20分） スタッフ 11:30～ ストレッチ （30分） スタッフ			11:15～ ZUMBA® （60分） 森村 有料教室 申込必要
12:00	12:00～ 水中パーソナル （30分） 前田 有料教室 申込必要										12:00～ ストレッチ （30分） スタッフ		
13:00	13:00～ アクアビクス （45分） 西薮 定員25名	13:30～ らくらくポール （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	13:30～ αボール （45分） 西薮 定員25名		13:00～ ZUMBA® ゴールド （45分） 森本 定員20名				
14:00	変更	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	14:00～ ♠関節痛対策 （45分） 前田 定員25名 15:00～ シェイプUP ボディ （45分） 中室 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 NEW	14:30～ ♦エアロビクス （60分） 西薮 定員25名	変更	14:00～ ♥ヨガ （60分） 森本 定員25名 15:10～ らくらくポール （20分） スタッフ 定員20名		変更 15:00～ ストレッチ （30分） スタッフ	14:00～ 水中歩行 （20分） スタッフ	変更 15:00～ らくらくポール （20分） スタッフ 定員20名
19:00	NEW 19:00～ プラクティック アクア （45分） 前田 定員25名				19:30～ パワーヨガ （60分） 森本 有料教室 申込必要	19:15～ 水中歩行 （20分） スタッフ	19:00～ シェイプUP ボディ （45分） 中室 定員25名	19:15～ 水中歩行 （20分） スタッフ		19:15～ 水中歩行 （20分） スタッフ	19:00～ シェイプUP ボディ （45分） 中室 定員25名		19:00～ ZUMBA® （60分） 森村 定員20名