

# 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8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
9:00								
10:00		10:00～ ◆関節痛対策 (45分) 前田 <b>定員25名</b>	休 館	9:50～ バランスボール (45分) 西薮 <b>定員20名</b>	10:00～ フラダンス (60分) 大谷 <b>定員25名</b>	10:00～ ◆優しいエアロ (45分) 要 <b>定員25名</b>	10:00～ ♥ヨガ (60分) 森村 <b>定員25名</b>	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 <b>定員25名</b>	11:00～ 腸&リンパ美人® エクササイズ (60分) 西薮 <b>定員20名</b> 抽選制		←8月より 時間変更	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 <b>定員20名</b>	11:00～ 健康増進アクア (30分) 要 <b>定員25名</b>	11:00～ 水中歩行 (20分) スタッフ
12:00	12:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 <b>有料教室</b> 申込必要	12:15～ ステップ初級 (30分) 西薮 <b>定員20名</b>	NEW 8月より開始		11:30～ らくらくポール (20分) スタッフ <b>定員20名</b>	11:35～ 健康増進アクア (30分) 要 <b>定員25名</b>	11:30～ ストレッチ (30分) スタッフ	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 <b>定員25名</b>	13:30～ らくらくポール (20分) スタッフ <b>定員20名</b>	日	13:00～ 水中機能改善 (45分) 平山 <b>定員25名</b>	13:00～ プラクティク アクア (45分) 前田 <b>定員25名</b>	12:45～ αボール (45分) 西薮 <b>定員25名</b>	13:00～ ZUMBA® ゴールド (45分) 森本 <b>定員20名</b>	
14:00				14:00～ ◆関節痛対策 (45分) 前田 <b>定員25名</b>	14:00～ 水中パーソナル (30分) 前田 <b>有料教室</b> 申込必要	13:45～ ◆エアロビクス (60分) 西薮 <b>定員25名</b>	14:00～ ♥ヨガ (60分) 森本 <b>定員25名</b>	14:00～ 水中歩行 (20分) スタッフ
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 <b>有料教室</b> 申込必要	15:00～ シェイプUP ボディ (45分) 中室 <b>定員25名</b>	14:40～ 水中パーソナル (30分) 前田 <b>有料教室</b> 申込必要	15:10～ らくらくポール (20分) スタッフ <b>定員20名</b>	8月より 時間変更	15:30～ ストレッチ (30分) スタッフ
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			8月より 時間変更
19:00	19:00～ プラクティク アクア (45分) 前田 <b>定員25名</b>		19:30～ パワーヨガ (60分) 森本 <b>有料教室</b> 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 <b>定員25名</b>	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 <b>定員25名</b>	19:00～ ZUMBA® (60分) 森村 <b>定員20名</b>