

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6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 定員25名			9:50～ バランスボール (45分) 西藪 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	抽選制			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) 西藪 定員20名			11:00～ 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			11:15～ 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	11:30～ 腸&リンパ美人® エクササイズ (60分) 西藪 定員20名						11:30～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名	11:35～ 健康増進アクア (30分) 要 定員25名		11:30～ ストレッチ (30分) スタッフ			
13:00	13:00～ アクアビクス (45分) 西藪 定員25名	13:30～ 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) 西藪 定員25名		13:00～ ZUMBA® ゴールド (45分) 森本 定員20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～ ◆エアロビクス (60分) 西藪 定員25名		14:00～ ♥ヨガ (60分) 森本 定員25名			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 有料教室 申込必要	15:00～ シェイプUP ボディ (45分) 中室 定員25名				15:10～ 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		15:00～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名
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							
19:00	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		19:00～ 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	19:15～ 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