

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10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	11:00～ 腸&リンパ美人® エクササイズ (60分) 西藪 定員20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	12:15～ ステップ初級 (30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～ アクアピクス (45分) 西藪 定員25名	13:00～ らくらくボール (20分) スタッフ 定員20名 ↑10月より 時間変更					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		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～ 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		10月より 時間変更→		15:30～ らくらくボール (20分) スタッフ	15:30～ ストレッチ (30分) スタッフ	15:30～ らくらくボール (20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			定員20名				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						19:30～ 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		19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ		19:15～ 水中歩行 (20分) スタッフ	19:00～ スティック トレーニング (45分) 本田 定員15名	←NEW 10月より開始 19:00～ ZUMBA® (60分) 森村 定員20名