

平成30年4月1日 ～6月30日

サービスプログラムスケジュール

すこやかセンター

曜日 時間	月曜		火曜		水	木曜		金曜		土曜		日曜	
	運動フロア	プール	運動フロア	プール		運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール
9:30					休 館 日								
10:00	9:40～10:10 朝の スッキリヨガ 岡田		9:40～10:00 モーニング ストレッチ			9:40～10:00 モーニング ストレッチ		9:40～10:10 スッキリ エクササイズ 山崎隆子					
										10:00～10:30 中級 クロール			
10:30	10:20～10:50	10:20～10:50	10:20～10:40 青竹ふみふみ	10:20～10:50		10:20～10:40 腰痛体操	10:20～10:50 初級 背泳ぎ 松村	10:20～10:50	10:20～10:50	10:30～10:50 ワンポイント トレーニング		10:30～11:00	
	はじめてエアロ	上級 クロール		はじめて クロール				機能改善ヨガ 山崎隆子	バタフライ		10:40～11:10	はじめてエアロ	
11:00	11:00～11:20	11:00～11:30	10:50～11:10	11:00～11:20		10:50～11:10		11:00～11:30	11:00～11:20	ワンポイント 泳法		11:10～11:30	
	ワンポイント トレーニング	中級 背泳ぎ	入門エアロ	アクア トレーニング		青竹ふみふみ	11:05～11:35 アクアピクス 松村	サーキット 山崎隆子	アクア ウォーキング	入門エアロ		リラックス ストレッチ	
11:30													
12:00													
13:00													
13:30													
14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～13:50 ワンポイント トレーニング	13:30～14:00 初級 背泳ぎ 田中		13:30～14:00 なれたらエアロ 二瓶	13:30～14:00 上級 背泳ぎ	13:30～14:00 癒しのヨガ 藤中	13:30～14:00 初級 平泳ぎ 松村	13:30～13:50 入門ステップ			
	ズンバ 二瓶	はじめて クロール 松村											
14:30	14:10～14:30	14:10～14:40	14:00～14:30	14:15～14:45 アクアピクス 田中		14:10～14:40 ストレッチ ヨガ 二瓶	14:20～14:50 アクアピクス 福田	14:10～14:30 入門エアロ	14:10～14:40 中級 平泳ぎ 松村	14:00～14:30 はじめてエアロ		14:00～14:30 ウェーブピクス 山崎恵美	
	リラックス ストレッチ	中級 クロール 松村	はじめてエアロ										
15:00												14:40～15:10 モビバン トレーニング 山崎恵美	
18:00		18:20～18:50 水泳入門 原田					18:20～18:50 はじめてクロール 原田						
19:00	19:00～19:30	19:00～19:20	19:00～19:30			19:00～19:30 はじめての ダンスエアロ 山崎恵美	19:00～19:20 アクア ウォーキング	19:00～19:30 はじめてエアロ					
	なれたらエアロ 上野	アクア トレーニング	はじめてステップ										
19:30	19:40～20:10		19:40～20:00	19:40～20:10 初中級4泳法 永濱		19:40～20:10 モビバン トレーニング 山崎恵美		19:40～20:00 入門ステップ	19:40～20:10 上級4泳法 永濱				
	ストレッチヨガ 上野		入門エアロ										
20:00													

ご注意

日曜日・祝日は18:00で
閉館させていただきます。
18:00以降のサービスプログラムは中止となります。

※都合により、担当者及び内容が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
※担当者名が記入されていないプログラムはすこやかセンタースタッフが担当いたします。

ミズノ 神姫バス ウェルネスサプライ グループ