

平成30年1月5日 ~ 3月31日

# サービスプログラムスケジュール

|       | 月                            |                                   | 火                              |                                 | 水                                      | 木                                |                                      | 金                             |                                | 土                              |                             | 日  |     |
|-------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|-----|
|       | 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  |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 10:00 | 9:40~10:10<br>朝のスッキリヨガ<br>岡田 |                                   | 9:40~10:00<br>モーニング<br>ストレッチ   |                                 | 9:40~10:00<br>転倒予防体操                   |                                  | 9:40~10:00<br>スッキリ<br>エクササイズ<br>山崎隆子 |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 10:30 |                              | 10:20~10:50<br>上級<br>クロール         | 10:20~10:50<br>ズンバ<br>ゴールド     | 10:20~10:50<br>はじめて<br>クロール     |  | 10:20~10:50<br>青竹ふみふみ            | 10:20~10:50<br>初級<br>背泳ぎ<br>松村       | 10:20~10:50<br>機能改善ヨガ<br>山崎隆子 | 10:20~10:50<br>バタフライ           |                                | 10:00~10:30<br>中級<br>クロール   |  |     |
| 11:00 | リズムで<br>ウォーキング               |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                | 10:30~10:50<br>上半身・下半身<br>スッキリ | 10:40~11:10<br>ワンポイント<br>泳法 | 10:30~11:00<br>リズムで<br>ウォーキング                |     |
| 11:30 | 筋力<br>トレーニング                 | 11:00~11:30<br>中級<br>背泳ぎ          | 11:05~11:35<br>機能改善体操          | 11:00~11:30<br>アクア<br>エクササイズ    |  | 11:10~11:40<br>腰痛体操              | 11:05~11:35<br>アクア<br>ピクス<br>松村      | 11:00~11:30<br>サーキット<br>山崎隆子  | 11:00~11:30<br>アクア<br>ウォーキング   | 11:00~11:30<br>はじめて<br>エアロ     |                             | 11:10~11:30<br>アロマ<br>リラックス                  |     |
| 12:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 13:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 13:30 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 14:00 | ズンバ<br>二瓶                    | 13:30~14:00<br>はじめて<br>クロール<br>松村 | 13:30~13:50<br>上半身・下半身<br>スッキリ | 13:30~14:00<br>初級<br>背泳ぎ<br>田中  | 休<br>館<br>日                            | 13:30~14:00<br>なれたらエアロ<br>二瓶     | 13:30~14:00<br>上級<br>背泳ぎ             | 13:30~14:00<br>癒しのヨガ<br>藤中    | 13:30~14:00<br>初級<br>平泳ぎ<br>松村 | 13:30~14:00<br>はじめてステップ        |                             |  |     |
| 14:30 | アロマ<br>リラックス                 | 14:10~14:40<br>中級<br>クロール<br>松村   | 14:00~14:30<br>はじめてエアロ         | 14:15~14:45<br>アクア<br>ピクス<br>田中 |  | 14:10~14:40<br>ストレッチ<br>ヨガ<br>二瓶 | 14:20~14:50<br>アクア<br>ピクス<br>福田      | 14:10~14:40<br>機能改善体操         | 14:10~14:40<br>中級<br>平泳ぎ<br>松村 | 14:10~14:40<br>筋力<br>トレーニング    |                             | 14:00~14:30<br>ウェーブピクス<br>山崎恵美               |     |
| 15:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             | 14:40~15:10<br>NEW<br>モビバン<br>トレーニング<br>山崎恵美 |     |
| 16:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 17:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 18:00 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 18:30 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 19:00 |                              | 18:30~19:00<br>水泳入門<br>原田         |                                |                                 |  |                                  | 18:30~19:00<br>はじめて<br>クロール<br>原田    |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 19:30 | なれたらエアロ<br>上野                | 19:15~19:45<br>アクア<br>エクササイズ      | 19:00~19:30<br>はじめてステップ        |                                 | 19:00~19:30<br>はじめての<br>ダンスエアロ<br>山崎恵美 | 19:15~19:45<br>アクア<br>ウォーキング     | 19:00~19:30<br>リズムで<br>ウォーキング        |                               |                                |                                |                             |  |     |
| 20:00 | ストレッチヨガ<br>上野                |                                   | 19:40~20:10<br>はじめてエアロ         | 19:40~20:10<br>初中級4泳法<br>永濱     | NEW<br>モビバン<br>トレーニング<br>山崎恵美          |                                  | 19:40~20:00<br>上半身・下半身<br>スッキリ       | 19:40~20:10<br>上級4泳法<br>永濱    |                                |                                |                             |  |     |
| 20:30 |                              |                                   |                                |                                 |  |                                  |                                      |                               |                                |                                |                             |  |     |

日曜日・祝日は18:00で閉館させていただきます。  
祝日の場合、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。