

平成31年1月5日 ~ 3月31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		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30					休 館 日									
10:00	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			9:30~10:30 幼児水泳 (有料プログラム)			
10:30	はじめてエアロ	10:20~10:50 上級 クロール	10:20~10:40 青竹ふみふみ	10:20~10:50 バタフライ		10:20~10:40 入門エアロ	10:20~10:50 初級 背泳ぎ 松村	10:20~10:50 機能回復ヨガ 山崎隆子	10:20~10:50 はじめて クロール	10:30~10:50 ワンポイント トレーニング			10:30~11:00 リズムで ウォーキング	
11:00			10:50~11:20			10:50~11:20		11:00~11:30	11:00~11:20	11:00~11:30	10:50~11:20			
11:30	ギムニクボール トレーニング	11:00~11:30 初級 平泳ぎ	リズムで ウォーキング	11:00~11:20 アクア トレーニング		リラックスヨガ	11:05~11:35 アクアビクス 松村	サーキット 山崎隆子	11:00~11:20 アクア ウォーキング	はじめてエアロ	ワンポイント 泳法		11:10~11:30 リラックス &ストレッチ	
12:00											11:30~12:00 中級 背泳ぎ			
13:00														
13:30														
14:00	ズンバ 二瓶	13:30~14:00 はじめて クロール 松村	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		なれたらエアロ 二瓶	13:30~14:00 初級 バタフライ	癒しのヨガ 藤中	13:30~14:00 上級 背泳ぎ 松村	13:30~14:00 ステップで サーキット				
14:30	リラックス &ストレッチ	14:10~14:40 中級 平泳ぎ 松村	14:00~14:30	14:10~14:40 アクアビクス 田中		14:10~14:40 リラックスヨガ 二瓶	14:20~14:50 アクアビクス 福田	14:10~14:30 入門エアロ	14:10~14:40 中級 クロール 松村	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ			14:00~14:30 ウェーブビクス 山崎恵美	
15:00			15:00~16:00 美姿勢ピラティス 田中 有料レッスン					15:00~16:15 椅子でイキイキ 健康づくり教室 藤尾 有料レッスン	15:00~16:15 背骨 コンディショニング 中塚 有料レッスン				14:40~15:10 チューブ 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														
19:30	なれたらエアロ 上野	19:00~19:20 アクア トレーニング	19:00~19:30 はじめてステップ	19:00~19:30 初中級4泳法 永濱		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						
20:00	機能回復ヨガ 上野		19:40~20:00 入門エアロ	19:40~20:10 上級4泳法 永濱		19:40~20:10 チューブ トレーニング 山崎恵美		19:40~20:00 ワンポイント トレーニング						

NEW



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。