

平成31年4月1日～7月20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									
9:40~10:00	NEW おめざめ ラジオ体操		NEW おめざめ ラジオ体操			NEW おめざめ ラジオ体操		NEW おめざめ ラジオ体操						
10:00														
10:10~10:30	入門エアロ	10:20~10:50	青竹ふみふみ	10:20~10:50		10:10~10:40		10:20~10:50	機能回復ヨガ 山崎隆子	10:20~10:50	NEW バタフライ	NEW 幼児水泳 (有料プログラム)	10:00~10:20	NEW おめざめ ラジオ体操
10:30		上級 クロール 三木		初級平泳ぎ			リズムで ウォーキング	はじめて クロール 松村				10:30~11:00		10:30~11:00
10:40~11:10			10:40~11:10								コンディショニング &ストレッチ 岡本			リズムで ウォーキング
11:00	ギムニクボール トレーニング	11:00~11:30	はじめてエアロ	11:00~11:20		10:50~11:10	ワンポイント トレーニング	11:05~11:35	10:50~11:20			10:50~11:20		
11:30		初級 背泳ぎ 三木		アクア トレーニング				アクアピクス 松村	11:00~11:20				11:10~11:40	ワンポイント 泳法
12:00													11:30~12:00	
13:00														
13:30									NEW					
14:00	ズンバ 二瓶	13:30~14:00 初級 平泳ぎ 松村	13:30~13:50 ワンポイント トレーニング	13:30~14:00 はじめて クロール 田中			13:30~14:00 なれたらエアロ 二瓶	13:30~14:00 初級 バタフライ	13:30~14:00 スッキリ ストレッチ	13:30~14:00 中上級 背泳ぎ 松村	13:30~14:00 隔週 レッスン プログラム	第1・3週 ステップで サーキット 第2・4週	13:30~14:00	ウェーブピクス 山崎恵美
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 はじめてエアロ	14:10~14:40 アクアピクス 田中			14:10~14:40 リラックスヨガ 二瓶	14:10~14:40 アクアピクス 近藤	14:10~14:30 入門エアロ	14:10~14:40 初級 背泳ぎ 松村	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ			14:10~14:40
15:00														
18:00							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)	16:45~18:00 学童水泳 (有料プログラム)				
19:00								18:20~18:50 はじめて クロール		18:20~18:50 水泳入門 崎村				
19:30	なれたらエアロ 上野	19:00~19:20 アクア ウォーキング	19:00~19:30 はじめてエアロ 河合	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 トレーニング	19:00~19:30 はじめて ステップ	19:00~19:20 ミットアクア トレーニング	NEW			
20:00	機能回復ヨガ 上野	19:40~20:10		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							



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。