

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													
10:00	9:40~10:00 おめざめ ラジオ体操		9:40~10:00 おめざめ ラジオ体操			9:40~10:00 おめざめ ラジオ体操		9:40~10:00 おめざめ ラジオ体操					
10:30	10:10~10:30 入門エアロ		10:10~10:30 青竹ふみふみ			10:10~10:40 リズムで ウォーキング		10:10~10:40 機能回復ヨガ 山崎隆子					
11:00	10:40~11:10 シンプル サーキット トレーニング		10:40~11:10 はじめてエアロ 世良			10:50~11:10 ワンポイント トレーニング		10:50~11:20 サーキット 山崎隆子					
11:30			11:20~11:40 リラックス &ストレッチ			11:20~11:40 リラックス &ストレッチ							
12:00													
13:00													
13:30													
14:00	13:30~14:00 ズンバ 二瓶		13:30~13:50 ワンポイント トレーニング			13:30~14:00 なれたらエアロ 二瓶		13:30~14:00 スッキリ ストレッチ					
14:30	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ		14:00~14:30 はじめてエアロ			14:10~14:40 リラックスヨガ 二瓶		14:10~14:30 入門エアロ					
15:00			14:40~15:00 リラックス &ストレッチ										
18:00								15:00~16:15 背骨 コンディショニング 中塚(有料レッス ン)					
19:00													
19:30	19:00~19:30 なれたらエアロ 上野		19:00~19:30 はじめてエアロ 河合			19:00~19:30 はじめての ダンスエアロ 山崎恵美		19:00~19:30 はじめてステップ					
20:00	19:40~20:10 機能回復ヨガ 上野		19:40~20:10 姿勢改善 トレーニング 河合			19:40~20:10 チューブ トレーニング 山崎恵美							

NEW

プール改装中
休講

プール改装中
休講

プール改装中
休講

プール改装中
休講

プール改装中
休講

第1・3週
ステップで
サーキット
第2・4週

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。