

# 令和元年12月1日～令和2年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	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	10:20~10:50 上級 クロール 三木	10:10~10:40 はじめてエアロ 世良	10:20~10:50 初級平泳ぎ		10:10~10:40 リズムで ウォーキング	10:20~10:50 はじめて クロール	10:10~10:40 機能回復ヨガ 山崎隆子	10:20~10:50 バタフライ	10:30~11:00 コンディショニング &ストレッチ 岡本	10:30~11:00 ワンポイント 泳法	10:30~11:00 リズムで ウォーキング		
11:00	10:40~11:10 シンプル サーキット トレーニング	11:00~11:30 初級 背泳ぎ 三木	10:50~11:10 青竹ふみふみ	11:00~11:30 アクアピクス 世良		10:50~11:10 ワンポイント トレーニング	11:00~11:20 アクア ウォーキング	10:50~11:20 サーキット 山崎隆子	11:00~11:30 ミットアクア 内海	11:10~11:40 はじめてエアロ 岡本	11:10~11:40 中級 クロール	11:10~11:30 リラックス &ストレッチ		
11:30														
12:00			11:45~12:30 アロマリラックス 世良 (有料レッスン)											
13:00														
13:30		13:20~13:50		13:20~13:50										
14:00	13:30~14:00 ズンバ 二瓶	13:30~14:00 初級 平泳ぎ 松村	13:30~14:00 ワンポイント トレーニング	13:30~14:00 はじめて クロール		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 はじめてステップ		13:30~14:00 ウェーブピクス 山崎恵美		
14:30	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ	14:00~14:30 中級 平泳ぎ 松村	14:00~14:30 はじめてエアロ	14:00~14:20 アクア ウォーキング		14:10~14:40 リラックスヨガ 二瓶	14:00~14:30 アクアピクス 近藤	14:10~14:30 入門エアロ	14:00~14:30 アクアピクス 松村	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ		14:10~14:40 チューブ トレーニング 山崎恵美		
15:00														
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)	16:45~18:00 学童水泳 (有料プログラム)	15:00~16:15 筋力アップで 体力づくり教室 (有料レッスン)				
19:00							18:20~18:50 はじめて クロール 三木	18:20~18:50 水泳入門 崎村						
19:30	19:00~19:30 なれたらエアロ 上野	19:00~19:30 ミットアクア 内海	19:00~19:30 はじめてエアロ 世良	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	19:00~19:30 ウォーク&トレ30 三木	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	NEW	19:40~20:10 リラックスヨガ 世良	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	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。