

令和2年10月1日～令和2年10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	月曜日		火曜日		水	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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													
10:30													
11:00	10:40~11:00 ワンポイント トレーニング		10:40~11:00 リラックス &ストレッチ		休 館 日	10:40~11:00 リラックス &ストレッチ		10:40~11:10 機能回復ヨガ 山崎隆子		10:40~11:10 コンデショニング &ストレッチ 岡本		10:40~11:10 リラックスヨガ 桜庭	
	11:30												
12:00													
13:00													
14:00													
14:30	14:10~14:30 リラックス &ストレッチ		14:10~14:30 ワンポイント トレーニング			14:10~14:40 リラックスヨガ 二瓶		14:10~14:30 ワンポイント トレーニング		14:10~14:30 リラックス &ストレッチ			
	15:00												
16:00						15:00~16:15 筋力アップで 体力づくり教室 藤尾 (有料レッスン)				15:00~16:15 筋力アップで 体力づくり教室 藤尾 (有料レッスン)			
	17:00												
18:00													
19:00	19:00~19:30 機能回復ヨガ 上野		19:00~19:30 リラックスヨガ 世良			19:00~19:30 リラックスヨガ 山崎恵美		19:00~19:20 リラックス &ストレッチ					
19:30													
20:00													



・新型コロナウイルス感染防止の為
参加人数に制限を設けさせていただきます。