

令和2年11月1日～令和2年11月30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					休 館 日									
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			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 体づくり教室 藤尾 (有料レッスン)				15:00~16:15 筋力アップで 体づくり教室 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														



・ 11月3日・11月23日は祝祭日で混雑が予想される為全てのサービスプログラムを中止とさせていただきます
 ・ 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。