

令和2年12月1日～令和2年12月27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。