

令和3年11月1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														
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 ♥コンディショニング &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														
13:30														
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														
18:00														
19:00														
19:30	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		19:00~19:30 リラックスヨガ 吉井						
20:00														



- ・祝日は混雑が予想される為、全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予防の為、参加人数に制限を設けさせていただきます。

※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。