

令和3年12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	10:10-10:30 🍃 お目覚め ラジオ体操 スタッフ		10:10-10:30 🍃 お目覚め ラジオ体操 スタッフ			10:10-10:40 🍃 リズムで ウォーキング スタッフ		10:10-10:40 機能回復ヨガ 山崎隆子		10:10-10:40 🍃 コア・イソニック &ストレッチ 岡本				
	10:40-11:00 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ		10:40-11:00 🍃 青竹ふみふみ スタッフ			10:50-11:10 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ		10:50-11:20 サーキット 山崎隆子		10:50-11:20 はじめて エアロ 岡本			10:40-11:10 リラックスヨガ 桜庭	
11:00														
11:30														
12:00														
13:00														
13:30														
14:00	13:30-13:50 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ		13:30-13:50 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ			NEW 13:30-14:00 ZUMBAGOLD (ズバゴールド) 二瓶		13:30-13:50 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ		13:30-13:50 🍃 ワンポイント トレーニング スタッフ		13:30-14:00 ウェーブピクス 山崎恵美		
	14:00-14:20 🍃 リラックス& ストレッチ スタッフ		14:00-14:20 🍃 リラックス& ストレッチ スタッフ			14:10-14:40 リラックス ヨガ 二瓶		14:00-14:20 🍃 リラックス& ストレッチ スタッフ		14:00-14:20 🍃 リラックス& ストレッチ スタッフ		14:10-14:40 チューブ トレーニング 山崎恵美		
14:30														
15:00														
18:00														
19:00														
19:30	19:00-19:30 なれたら エアロ 上野		19:00-19:30 はじめて エアロ 世良			19:00-19:30 はじめての ダンスエアロ 山崎恵美		19:00-19:30 リラックス ヨガ 吉井						
	19:40-20:10 機能回復ヨガ 上野		19:40-20:10 リラックス ヨガ 世良			19:40-20:10 チューブ トレーニング 山崎恵美								
20:00														



・祝祭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防止の為
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。