

2021年度 6月～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	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	
10:00			休 館 日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 15名)	10:00～10:50 文化講座 水中健康講座	10:00～10:50 リフレッシュヨガ 中村 伸子 (定員 15名)			10:00～10:50 文化講座 水中健康講座		10:00～10:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 16名)			
11:00				11:00～11:50 バランスコーディネーション 楠見 優子 (定員 15名)			11:15～12:30 文化講座 ヒーリングヨガ ベーシック		10:30～11:20 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 15名)					
12:00														
13:00														
14:00	13:30～14:15 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 15名)										13:30～14:30 文化講座 からだの不調改善!		13:00～13:45 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 15名)	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00													17:00～18:30 文化講座 フラ・ベーシック	
19:00					19:00～19:45 エアロ・エキスパートA 寺山 直子 (定員 15名)	19:00～19:50 文化講座 水中エクササイズ	19:00～20:30 文化講座 フラ・ステップアップ				19:00～20:00 文化講座 ルーシーダットン タイ式ヨガ			
20:00					20:00～20:45 エアロ・エキスパートB 寺山 直子 (定員 15名)				20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 15名)					
21:00														

《内容》
第1.3.5 木曜は
ストレッチ、
第2.4木曜は
バランスボール

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料540円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料330円/1回)