

# 2023年度 5/9～ 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 25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 20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 25名)				
11:00	10:30～11:15 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)							10:30～11:20 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 20名)					10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)	
12:00						11:15～12:30 文化講座 ヒーリングヨーガ ベーシック		11:35～12:20 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)			11:30～12:15 ピラティス 宮嶋 久恵 (定員 20名)			
13:00														
14:00											13:30～14:30 文化講座 美しい骨格づくりで 不調改善！		13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00													17:00～18:30 文化講座 フラ(土)	
19:00					19:00～19:45 エアロ・エキスパートA 寺山 直子 (定員 25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(水)				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 25名)				20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 25名)						
21:00														

《内容》  
◎第1.3.5  
ストレッチ  
◎第2.4  
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)

※■のプログラムは文化講座受講生のみご参加いただけます。

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。