

すこやかプラザ GW特別プログラムスケジュール ～前半～

		4月29日 (月)	5月1日 (水)	5月2日 (木)
		9:00~21:00	13:00~21:00	13:00~21:00
		トレーニング	トレーニング	トレーニング
		特別プログラム①	特別プログラム②	特別プログラム③
		特別プログラム④	特別プログラム⑤	特別プログラム⑥
		特別プログラムのご案内 プログラム定員20名※先着順		※スイム・トレーニングパーソナルのご案内 担当コーチや内容はお客様に自由にお決めいただけます！ 30分：1,600円 60分：3,200円
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; border: 1px solid black;">有酸素運動系</div> <div style="background-color: #ffa07a; padding: 5px; border: 1px solid black;">筋力トレーニング系</div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;">格闘技系</div> <div style="background-color: #32cd32; padding: 5px; border: 1px solid black;">調整系</div> <div style="background-color: #add8e6; padding: 5px; border: 1px solid black;">ファン系 (顔浸けなしクラス)</div> <div style="background-color: #0000cd; padding: 5px; border: 1px solid black;">スキル系 (泳ぎのクラス)</div> </div>	<div style="background-color: #e0f7fa; padding: 5px; border: 1px solid black; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;">フリープログラム</div> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">13:15~13:45 ZUMBA/小林</div> <div style="background-color: #ffa07a; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">14:00~14:30 ボディパンプ/小林</div> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">14:45~15:15 ボディコンバット/足立</div> <div style="background-color: #32cd32; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">15:30~16:15 ボディバランス/須田</div> <div style="text-align: center; margin-top: 5px;">振替開講</div> <div style="text-align: center;">16:30~17:30 子ども体操 ※4月17日(水)休講分</div>	<div style="background-color: #e0f7fa; padding: 5px; border: 1px solid black; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;">フリープログラム</div> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">13:15~13:45 ボディアタック/森藤</div> <div style="background-color: #ffa07a; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;">14:00~14:30 ボディコンバット/森藤</div>	<div style="text-align: center; margin-top: 20px;">14:00~17:00 ◆トレーニング パーソナル</div>	<div style="text-align: center; margin-top: 20px;">14:00~17:00 ◆トレーニング パーソナル</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">振替開講</div> <div style="text-align: center;">16:30~17:30 子どもHIPHOP ※5月30日(木)休講分</div>
※(別途施設利用料がかかります/1回利用料・回数券使用・会員券提示・教室会員券提示)				

すこやかプラザ GW特別プログラムスケジュール ～後半～

		5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)	
		9:00~21:00		9:00~21:00		9:00~21:00	
		トレーニング		トレーニング		トレーニング	
		特別プログラム①	特別プログラム②	特別プログラム①	特別プログラム②	特別プログラム①	特別プログラム②
		特別プログラムのご案内 プログラム定員20名※先着順		フリープログラム		◆スイム・トレーニングパーソナルのご案内 担当コーチや内容はお客様に自由にお決めいただけます! 30分:1,600円 60分:3,200円	
08:00	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">有酸素運動系</div> <div style="background-color: #ffa07a; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">筋力トレーニング系</div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">格闘技系</div> <div style="background-color: #32cd32; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">調整系</div> <div style="background-color: #add8e6; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ファン系 (顔渡けなしクラス)</div> <div style="background-color: #0000cd; padding: 5px;">スキル系 (泳ぎのクラス)</div> </div>			10:00~10:45 オリジナル健康体操/土井			
09:00				11:00~11:45 肩こり・腰痛体操/土井			
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00		フリープログラム		13:00~13:45 ヨガ/早乙女		フリープログラム	
15:00		14:15~15:00 ボディバランス/須田		13:00~17:00 ◆トレーニング パーソナル		14:00~14:30 ボディパンプ/斎藤 陸	
16:00						14:45~15:15 ボディコンバット/足立	
17:00						15:00~17:00 ◆トレーニング パーソナル	
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

※(別途施設利用料がかかります/1回利用料・回数券使用・会員券提示・教室会員券提示)

すこやかプラザ GW特別プログラムスケジュール ～前半～

4月29日 (月)

プール/10:00~21:00

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

特別プログラムのご案内
プログラム定員20名※先着順

5月1日 (水)

プール/13:00~21:00

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

5月2日 (木)

プール/13:00~21:00

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

◆スイム・トレーニングパーソナルのご案内
担当コーチや内容はお客様に自由にお決めいただけます！
30分：1,600円 60分：3,200円

プール休憩時間
12:00~13:00

13:15~13:45
アクアウォーキング

フリー
プログラム

13:50~14:20
初めてクロール

13:15~13:45
腰痛ケア

フリー
プログラム

13:50~14:20
初めて平泳ぎ

13:15~13:45
アクアウォーキング

フリー
プログラム

13:50~14:20
初めて背泳ぎ

14:30~17:30
◆スイムパーソナル

14:30~17:30
◆スイムパーソナル

14:30~17:30
◆スイムパーソナル

プール休憩時間
17:45~18:30

プール休憩時間
17:45~18:30

プール休憩時間
17:45~18:30

18:30~20:30
◆スイムパーソナル

18:30~20:30
◆スイムパーソナル

18:30~20:30
◆スイムパーソナル

すこやかプラザ GW特別プログラムスケジュール ～後半～

5月3日 (金)

10:00~21:00

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

特別プログラムのご案内
プログラム定員20名※先着順

5月4日 (土)

10:00~20:30

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

11:00~11:50
子ども短期水泳教室

12:00~12:50
学校水泳対策コース
(クロール・平泳ぎ)

14:00~17:00
◆スイムパーソナル

18:00~20:00
◆スイムパーソナル

5月5日 (日)

9:30~20:30

プール

特別プログラム①

特別プログラム②

◆スイム・トレーニングパーソナルのご案内
担当コーチや内容はお客様に自由にお決めいただけます!
30分:1,600円 60分:3,200円

10:00~10:45
体験教室
☆初めてプール☆

11:00~11:50
子ども短期水泳教室

12:00~12:50
学校水泳対策コース
(クロール・平泳ぎ)

14:00~17:00
◆スイムパーソナル

プール休憩時間
12:00~13:00

プール休憩時間
12:00~13:00

プール休憩時間
12:00~13:00

13:15~13:45
アクアウォーキング

13:50~14:20
初めてパタフライ

フリー
プログラム

14:30~17:30
◆スイムパーソナル

プール休憩時間
17:15~18:00

プール休憩時間
17:15~18:00

プール休憩時間
17:45~18:30

19:00~20:30
◆スイムパーソナル