

すこやかプラザ GW前半休講日特別プログラムスケジュール

		5月1日 (金)		5月2日 (土)		5月3日 (日)			
プール		13:00~21:00		10:00~20:30		9:30~20:30			
		特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル		
		<p>☆初めてプール☆ (定員5名) すこやかプラザのレッスンに初参加されるお子様 (3歳~6歳未就学児) 料金: 500円</p> <p>☆2日短期水泳教室☆ (定員5名) (最終日テストあり) 料金: 組合員2,500円 員外5,000円</p> <p>★成人水泳教室★ (16歳以上) 料金: 1講座500円</p>		<p>☆スイムパーソナル☆ 料金 30分: 1,600円 60分: 3,200円</p> <p>☆泳法撮影☆※お一人30分 料金2,000円DVD付き</p>					
		<p>アクアウォーキング 13:00~13:30</p> <p>初めてクロール 13:30~14:00</p> <p>★平泳ぎ初中級★ 14:00~15:00 清田</p>		<p>☆子ども短期水泳教室☆ 13:00~14:00 ひよこ~12級</p> <p>初めて背泳ぎ 14:00~14:30</p> <p>初めてバタフライ 14:30~15:00</p>		<p>腰痛ケア 11:00~11:30</p> <p>初めてクロール 11:30~12:00</p> <p>★泳法撮影★ 12:00~13:00 足立</p> <p>☆子ども短期水泳教室☆ 13:00~14:00 ひよこ~12級</p>		<p>プール休憩時間 12:00~13:00</p> <p>プール休憩時間 12:00~13:00</p>	
		<p>★スイム パーソナル★ 15:00~17:00 清田</p>		<p>★スイム パーソナル★ 15:00~17:00 松本</p>					
		<p>プール休憩時間 17:45~18:30</p>		<p>プール休憩時間 17:15~18:00</p>		<p>プール休憩時間 17:15~18:00</p>			
<p>プログラム参加には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・教室会員カード提示</p>									

ファン系
(観望げなレクラス)

スキル系
(泳ぎのクラス)



2026年4月17日 (金) 14:00~
パーソナル・初めてプール・学校対策・水泳苦手克服・短期教室・初中級クラス予約受付開始!

すこやかプラザ GW前半休講日特別プログラムスケジュール

5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)		
13:00~21:00		9:00~21:00		9:00~21:00		
トレーニング	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル
	<p>トレーニングパーソナルのご案内 各時間帯1名! オリジナルレッスンを 体験ください!! 30分: 1,600円 60分: 3,200円</p>		<p>振替開講のご案内 振替開講は教室会員の方のみ ご参加いただけます</p>		<p>ワンコインプログラムのご案内 1講座500円です 定員15名となりますのでお早めに!!</p>	
			振替開講		ワンコインプログラム(定員15名)	
			☆レスミルズダンス☆ 12:00~12:45		背骨コンディショニング/爲井 12:00~12:45	
			振替開講		ワンコインプログラム(定員15名)	
	ワンコインプログラム(定員15名)		☆ボディコンバット☆ 13:00~13:45		ボディアタック/森 13:00~13:30	
	メガダンス/市川 13:15~14:00		ワンコインプログラム(定員15名)		ワンコインプログラム(定員15名)	
	ワンコインプログラム(定員15名)	★トレーニング パーソナル◆ 13:00~16:00 松木	ボディパンプ/斎藤 14:00~14:45	OldNumber Mix	ワンコインプログラム(定員15名)	
	ピラティス/小島 14:15~15:00		ワンコインプログラム(定員15名)		ボディコンバット/爲井 14:00~14:45	
				ボディコンバット/三吉 15:00~15:45		
			振替開講			
			☆大人HIPHOP☆ 16:15~17:15			
				★トレーニング パーソナル◆ 15:30~17:00 岡田		

- 有酸素運動系
- 低カトレニング系
- 格闘技系
- 調整系

プログラム参加には施設
利用料がかかります/1回
利用料・回数券使用・会
員券提示・教室会員カ
ード提示

2026年4月17日(金) 14:00~ ワンコインプログラム・パーソナル予約受付開始!

すこやかプラザ GW後半休講日特別プログラムスケジュール

		5月4日 (月)		5月5日 (火)		5月6日 (水)	
プール		10:00~21:00		10:00~21:00		10:00~21:00	
		特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル
		<p>☆学校水泳対策☆ (定員5名)</p> <p>料金：1回1,000円 対象：小学生 (12.5mバタ足ができる方) 内容：5/4 (月) 呼吸ありクロール練習 5/5 (火) 平泳ぎ練習</p>		<p>☆水泳苦手克服☆ (定員5名)</p> <p>料金：1,000円 対象：小学生 (高学年)・中学生 内容：水慣れ・水泳初歩練習</p>			
		☆学校水泳対策 (クロール) ☆ 12:00~13:00 足立	プール休憩時間 12:00~13:00	☆学校水泳対策 (平泳ぎ) ☆ 12:00~13:00 足立	プール休憩時間 12:00~13:00	☆水泳苦手克服☆ 12:00~13:00 足立	プール休憩時間 12:00~13:00
		腰痛ケア 13:00~13:30					
ファン系 (観望けなしクラス)		初めてクロール 13:30~14:00					
スキル系 (泳道のクラス)						★スイム パーソナル★ 10:00~12:00 足立	
						★スイム パーソナル★ 13:00~17:00 井筒	
プログラム参加には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・教室会員カード提示		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	

2026年4月17日 (金) 14:00~

パーソナル・初めてプール・学校水泳・水泳苦手克服・短期教室・初中級クラス予約受付開始!

すこやかプラザ GW後半休講日特別プログラムスケジュール

5月4日 (月) 9:00~21:00		5月5日 (火) 9:00~21:00		5月6日 (水) 9:00~21:00		
トレーニング室	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル
	<p>トレーニングパーソナルのご案内 各時間帯1名! オリジナルレッスンを 体験ください!! 30分: 1,600円 60分: 3,200円</p>		<p>振替開講のご案内 振替開講は教室会員の方のみ ご参加いただけます</p>		<p>ワンコインプログラムのご案内 1講座500円です 定員15名となりますのでお早めに!!</p>	
					ワンコインプログラム (定員15名)	
	振替開講				ボディパンプ/RYO 13:15~14:00	★トレーニング パーソナル◆ 13:00~15:00 松木
	★ボディメイキング★ 13:15~14:00	★トレーニング パーソナル◆ 13:00~15:00 松木	ワンコインプログラム (定員15名)			
	ワンコインプログラム (定員15名)		太極拳/溝畑 14:00~15:00			
	ボディバランス/近藤 14:15~15:00					
	ワンコインプログラム (定員15名)					
	ボディパンプ/辻 15:15~16:00					

- 有酸素運動
- ボクシング
- 格闘技系
- 調理学

プログラム参加には増設
利用料がかかります/1回
利用料・回数券使用・会
員券提示・教室会員カー
ド提示

2026年4月17日 (金) 14:00~ ワンコインプログラム・パーソナル予約受付開始!