

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

4月29日 (火)		5月1日 (木)		5月2日 (金)	
9:00~21:00		13:00~21:00		13:00~21:00	
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	
フリープログラム		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		ストレッチ&コンディショニング90/梅原 料金：1,000円 ※人気の梅原インストラクター限定イベントです!! ボディバランス60/近藤 料金：600円	
背骨コンディショニング/近藤 12:30~13:00					
ボディアタック30/森藤 13:15~13:45					
ボディコンバット30/森藤 14:00~14:30					
ボディバランス30/近藤 14:45~15:15					
※各プログラム先着20名 ☆開始15分前より受付開始☆		13:00~16:00 ★トレーニング パーソナル◆		13:00~16:00 ◆トレーニング パーソナル◆	
		☆子どもバレエ体験会☆/鍵中 16:30~17:30 ※要申込		17:00~20:00 ◆トレーニング パーソナル◆	

有酸素運動系

筋力トレーニング系

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

2025年4月14日 (月) 14:00～ 特別プログラム・体験会・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3日 (土)		5月4日 (日)		5月5日 (月)	
9:00~21:00		13:00~21:00		13:00~21:00	
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
有酸素運動系 筋力トレーニング系 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	レズミルズダンス (バックナンバーMIX) ※Tech+45min 料金: 600円 ボディコンバット (2インストラクターコラボ) 料金: 600円 ボディパンプ (2インストラクターコラボ) 料金: 600円 ボディバランス (2インストラクターコラボ) 料金: 600円				こどもバレエ/こどもダンス (HIPHOP) 体験会のお知らせ GW期間中、子どもバレエ・子どもダンスの体験会開催!! ※事前申し込み制・最小遂行人数3名以上 申し込みが3名に満たない場合中止いたします。
	レズミルズダンス/Roku 12:00~13:00		ボディパンプ/2INST 11:00~12:00		
	ボディコンバット /2INST 13:15~14:15 ※6月14日分振替		ボディバランス/2INST 12:15~13:15 ※4月3日分振替 ハワイアン/町田 13:30~14:15		フリープログラム
	大人HIPHOP/松本 14:30~15:30				背骨コンディショニング/近藤 13:00~13:30
					ボディバランス30/近藤 13:45~14:15
					ボディコンバット30/足立 14:30~15:00
				ボディパンプ30/斎藤 15:15~15:45	
				※各プログラム先着20名 ☆開始15分前より受付開始☆	
				☆子どもダンス体験会☆/松本 16:30~17:30※要申込	

2025年4月14日 (月) 14:00~ 特別プログラム・体験会・パーソナル予約受付開始!

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						
時間	4月29日 (火)		5月1日 (木)		5月2日 (金)	
	10:00~21:00		13:00~21:00		13:00~21:00	
プール	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル
10:00			プール特別プログラムのご案内 ☆初めてプール☆ 初めてすこやかプラザのレッスンに参加されるお子様 (3歳~6歳未就学児) 料金: 500円※認定テストなし ☆学校水泳対策※5名限定 4/29クロール 5/3平泳ぎ 料金: 組合員1,000円 員外2,000円 ☆3日短期水泳教室 (最終日テストあり) 料金: 組合員2,500円 員外5,000円		☆スイムパーソナル 料金 30分: 1,600円 60分: 3,200円 ☆スイム初級 (16歳以上) 料金: 600円 ☆スイム初中級 (16歳以上) 料金: 600円 ☆スイム中級 (16歳以上) 料金: 600円 ☆泳法撮影クラス※2名限定お一人30分 料金2,000円DVD付き ☆モーニングスイム (スイム中上級・16歳以上) 料金1,000円	
11:00	10:00~11:00 ☆スイム初級☆ (クロール・背泳ぎ25m完泳クラス)					
12:00	11:00~12:00 ☆スイム中級☆ (4泳法25m完泳クラス)					
12:30	12:00~13:00 ☆泳法撮影クラス☆	プール休憩時間 12:00~13:00				
13:00	13:05~13:50 ☆初めてプール☆	13:00~14:00 ☆学校水泳対策☆	13:00~13:30 初めて平泳ぎ	フリー プログラム	13:00~13:30 腰痛ケア	フリー プログラム
			13:30~14:00 初めてバタフライ		13:30~14:00 初めてクロール	
	14:00	14:00~14:30 アクアウォーキング	フリー プログラム	14:00~17:00 ★スイムパーソナル★		14:00~17:00 ★スイムパーソナル★
14:30	14:30~15:00 初めてクロール					
15:00	15:00~17:00 ★スイムパーソナル★					
16:00						
17:00	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	
18:00						
19:00	19:00~21:00 ★スイムパーソナル★		19:00~21:00 ★スイムパーソナル★		19:00~21:00 ★スイムパーソナル★	

ファン系
(観望せしクラス)

スキル系
(泳ぎのクラス)

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

ファン系
(観望なしクラス)

スキル系
(泳ぎのクラス)

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

2025年4月14日 (月) 14:00~

パーソナル・初めてプール・学校対策・短期教室・モーニング・初中級予約受付開始!

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3日(土)									
10:00~20:30									
プール		特別プログラム		パーソナル		特別プログラム		パーソナル	
ファン系 (観望けなしクラス) スキル系 (泳ぎのクラス)	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	10:00~11:00 ★スイム初級★ (クロール・背泳ぎ25m完泳クラス)				9:30~11:00 ★モーニングスイム★ (4泳法中上級クラス)			
		11:00~12:00 ★スイム初中級★ (4泳法25m完泳クラス) 清田				11:00~12:00 ★スイム初中級★ (4泳法25m完泳クラス)		10:00~12:00 ★スイムパーソナル★	
		12:00~13:00 ★学校水泳対策★		プール休憩時間 12:00~13:00		プール休憩時間 12:00~13:00		12:00~13:00 ★泳法撮影クラス★	
		13:00~14:00 ★短期A★	13:00~14:00 ★短期B★			13:00~14:00 ★短期A★	13:00~14:00 ★短期B★	13:00~14:00 ★短期A★	13:00~14:00 ★短期B★
		14:00~15:00 ★短期C★				14:00~15:00 ★短期C★		14:00~15:00 ★短期C★	
		15:00~16:00 ★短期D★				15:00~16:00 ★短期D★		15:00~16:00 ★短期D★	
				16:00~17:00 ★スイムパーソナル★				16:00~17:00 ★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 17:15~18:00		プール休憩時間 17:45~18:30	
		19:00~20:30 ★スイムパーソナル★						19:00~21:00 ★スイムパーソナル★	

2025年4月14日(月) 14:00~

パーソナル・初めてプール・学校対策・短期教室・モーニング・初中級予約受付開始!