

東松島市健康増進センターゆふと 成人プログラムスケジュール

2025年4月1日～6月30日

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	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	スタジオ	
10:00											10:00
10:15		10:00~10:45 有料 400円 (税込) アクアズンバ		10:00~10:30 無料 アクアヌードル 【定員 14 名】		10:00~10:30 無料 水中ウォーキング 【定員 40 名】		10:00~10:30 無料 水中ジョギング 【定員 40 名】			10:15
10:30		NEW ELENA 【定員 40 名】									10:30
10:45			10:30~11:15 有料 700円 (税込)		10:30~11:15 有料 700円 (税込)	10:30~11:15 有料 400円 (税込)	10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 400円 (税込)	10:30~11:15 有料 700円 (税込)	10:30~11:15 有料 700円 (税込)	Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】
11:00	10:45~11:30 有料 700円 (税込)		太極舞	10:45~11:15 有料 400円 (税込)	ZUMBA GOLD®	ステップアップ 平泳ぎ		ステップアップ バタフライ	ZUMBA®		11:00
11:15	アロマ リラクゼーション 小松 有紗 【定員 20 名】	11:00~11:30 有料 400円 (税込)	ELENA 【定員 18 名】	初めて平泳ぎ 【定員 20 名】	佐々木由香里 【定員 18 名】	【定員 20 名】		【定員 20 名】	ELENA 【定員 18 名】		11:15
11:30		初めてクロール 【定員 20 名】		11:15~11:45 有料 400円 (税込)				11:15~11:30 無料 初めて平泳ぎ ^{【16名】}	11:15~11:30 無料 初めて平泳ぎ ^{【16名】}		11:30
11:45		11:30~12:00 有料 400円 (税込)	11:30~12:15 有料 700円 (税込)	初めてバタフライ 【定員15名】				11:30~12:00 有料 400円 (税込)	11:30~12:00 有料 400円 (税込)	11:30~12:15 有料 700円 (税込)	11:45
12:00		初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	肩すっきりヨガ		11:45~12:30 無料	初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	エアロ&サーキット	初めてクロール 【定員 20 名】	ラテンエアロ		12:00
12:15		12:00~12:45 有料 700円 (税込)	星野 佳歩 【定員 20 名】	12:00~12:45 有料 400円 (税込)	スクエアステップ	12:00~12:45 有料 400円 (税込)	佐々木由香里 【定員 18 名】	12:00~12:30 有料 400円 (税込)	黒田 千雪 【定員 18 名】		12:15
12:30	フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】	12:15~13:00 有料 400円 (税込)		ステップアップ クロール 【定員 20 名】	大場 公美 【定員 15 名】	ステップアップ クロール 【定員 20 名】		スイムバランサー 【定員15名】		12:30~13:15 有料 700円 (税込)	12:30
12:45		ステップアップ 背泳ぎ 【定員 20 名】							D-KICK		12:45
13:00						12:45~13:15 有料 400円 (税込)		12:45~13:30 有料 400円 (税込)	黒田 千雪 【定員 18 名】		13:00
13:15		13:00~13:45 有料 700円 (税込)	13:00~13:45 有料 700円 (税込)	13:00~13:45 有料 400円 (税込)	13:00~13:45 有料 700円 (税込)	初めてスイムバランサー 【定員 20 名】	13:00~13:45 有料 700円 (税込)	スイムトレーニング 【定員 30 名】			13:15
13:30	シェイプート45 木村 蘭子 【定員 18 名】	13:15~14:00 有料 400円 (税込)	ピラティス	ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】	やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン	パワースタイルヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】	13:15~13:45 有料	13:30~14:15 有料 700円 (税込)		13:30
13:45		ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】	小松 有紗 【定員 23 名】					プライベートレッスン	阿部 和美 【定員 20 名】		13:45
14:00											14:00
14:15											14:15
14:30		14:15~14:45 有料									14:30
14:45		プライベートレッスン									14:45
15:00											15:00
15:15						15:00~15:45 有料 700円 (税込)					15:15
15:30						フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】					15:30
15:45											15:45
19:00							19:00~19:30 無料 らくらくエアロ 佐々木由香里 【定員 18 名】				19:00
19:15											19:15
19:30		19:30~20:15 有料 700円 (税込)	19:30~20:15 有料 700円 (税込)	19:30~20:00 無料	19:30~20:15 有料 700円 (税込)						19:30
19:45		ポティシェイブヨガ	オリジナルエアロ	水中ジョギング 【定員 18 名】	ZUMBA®	19:45~20:15 有料 400円 (税込)	19:45~20:30 有料 700円 (税込)				19:45
20:00		小松 有紗 【定員 20 名】	村山 みちる 【定員 18 名】		佐々木由香里 【定員 18 名】	初めて4泳法 【定員 20 名】	ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】				20:00
20:15		スイムトレーニング 【定員 30 名】									20:15
20:30											20:30

プールプログラム参加人数によっては25mプールを
4コース使用する場合がございます。

< 営業時間 >

平日 9:30~21:30 / 土日祝 9:30~21:00
・マシンジム・プールのご利用時間は閉館30分前まで
・浴室・サウナのご利用時間は閉館15分前まで

1選目 クロール
2選目 背泳ぎ
3選目 平泳ぎ
4選目 バタフライ
5選目 クロール

●各成人プログラムにご参加頂くには、当日に参加予約が必要となります。フロントにてお申し込み下さい。●有料プログラムについては、施設利用料とは別にプログラムチケットの購入が必要となります●有料プログラムはプログラムにより、料金が異なる場合があります。●各プログラムは定員がございます。定員になり次第締め切らせて頂きます。●プログラムのお申込みはレッスン開始5分前までとさせていただきます。●タイムスケジュール・担当者は予告なしに変更する場合がございます。また、休講にせざるを得ない場合もございます予めご了承ください。(購入後のご返金は出来ません) ●ピジターでのご利用の方でもご参加いただけます。

★お得にプログラムに参加しませんか？★ スタジオプログラム定期券、プールプログラム定期券 (月額 税込1,400円) / スタジオ&プールプログラム定期券(月額 税込2,600円)