

東松島市健康増進センターゆぶと 成人プログラムスケジュール

2026年1月～3月

		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		スタジオ		
10:00	昼間		10:00～10:30 無 料 水中ウォーキング 【定員 40 名】		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】					10:00	
10:15											10:15～11:00 有 料			10:15	
10:30				10:30～11:15 有 料	10:30～11:15 有 料	10:30～11:15 有 料		10:30～11:00 無 料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】		10:30～11:15 有 料	Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】			10:30	
10:45		10:45～11:30 有 料	10:45～11:30 有 料	太極舞 ELENA 【定員 18 名】	ステップアップ背泳ぎ 【定員 20 名】	ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	10:45～11:30 有 料		10:45～11:00 無料 初めてプール <sup>【16名】</sup> 11:00～11:45 有 料	ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】				10:45	
11:00		ヒップアップ トレーニング 小松 有紗 【定員 20 名】	初めて背泳ぎ 【定員 20 名】				初めて背泳ぎ 【定員 20 名】							11:00	
11:15									初めてクロール 【定員 20 名】				11:15～12:00 有 料		11:15
11:30			11:45～12:30 有 料	11:30～12:15 有 料	11:30～11:45 無料 初めてプール <sup>【16名】</sup> 11:45～12:30 有 料	11:45～12:30 有 料	11:45～12:30 有 料	11:30～12:15 有 料		11:30～12:15 有 料	リフレッシュヨガ 佐々木 なお 【定員 20 名】			11:30	
11:45			ステップアップクロール 【定員 20 名】	肩すっきりヨガ 星野 佳歩 【定員 20 名】				エアロ&サーキット 佐々木由香里 【定員 18 名】	12:00～12:45 有 料	ラテンエアロ 黒田 千雪 【定員 18 名】				11:45	
12:00		12:00～12:45 有 料			初めてクロール 【定員 20 名】	Les MILLS BODYCOMBAT 三浦 柊 【定員 18 名】	初めて平泳ぎ 【定員 20 名】							12:00	
12:15									初めてバタフライ 【定員 20 名】					12:15	
12:30		フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】	12:45～13:30 有 料				12:30～13:15 有 料							12:30	
12:45			ステップアップバタフライ 【定員 20 名】				12:45～13:30 有 料							12:45	
13:00		13:00～13:45 有 料		13:00～13:45 有 料	初めてバタフライ 【定員 20 名】			13:00～13:45 有 料						13:00	
13:15														13:15	
13:30		シェイプビート45 木村 蘭子 【定員 18 名】		ピラティス 小松 有紗 【定員 23 名】		やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】		13:30～14:15 有 料	パワースタイルヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】					13:30	
13:45														13:45	
14:00														14:00	
14:15						14:00～14:45 無 料 スクエアステップ 大場 公美 【定員 15 名】								14:15	
14:30														14:30	
14:45														14:45	
15:00						15:00～15:45 有 料								15:00	
15:15						フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】								15:15	
15:30														15:30	
15:45														15:45	
18:45	夜間			18:45～19:15 無 料 プレピラティス 及川裕美 【定員 20 名】					【 プ ロ グ ラ ム 参 加 料 金 】 税込				18:45		
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】	チケット名称／種別	年間会員	ビジター			19:00		
19:15								スタジオ・アクアプログラム1回券 ・チケット購入日当日のみ有効	700円	900円			19:15		
19:30		19:30～20:15 有 料		19:30～20:15 有 料	19:30～20:00 無 料 水中ジョギング 【定員 18 名】	19:30～20:15 有 料			プログラム回数券〈3枚つづり〉 ・購入日より1カ月間有効	1,650円	2,250円			19:30	
19:45		ボディメイクトレーニング 小松 有紗 【定員 20 名】	19:45～20:30 有 料	オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 18 名】		ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】	19:45～20:30 有 料	19:45～20:30 有 料	プログラム回数券〈6枚つづり〉 ・購入日より1カ月間有効	2,400円	3,600円			19:45	
20:00			スイムトレーニング 【定員 20 名】				初めてクロール 【定員 20 名】	ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】	プログラム定期券〈1か月フリー〉 スタジオ・アクアどちらかお選びください ・購入月内有効	3,000円	4,400円			20:00	
20:15														20:15	
20:30														20:30	
●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。●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）●ビジターでのご利用の方でもご参加いただけます。●プログラムの参加は高校生以上の方が対象です。															

〈 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