読谷村健康増進センター プログラムスケジュール

2026. 7月～

行政委託教室 65歳～(無料対象有)
コンディショニング系 (無料)
コンディショニング系 (有料)
脂肪燃焼・有酸素系 (有料)
水泳教室(成人・こども) (有料)
アクアプログラム (無料)
こども各種教室 (有料)
FUN系 (有料)

	月		火		水		木		金		土		日・祝	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
	ストレッチ 9:30~9:45		リフレッシュヨガ (有料) 9:30~10:30 中渡瀬直美	水中コンディショニング 9:30~9:45	ストレッチ 9:30~9:45		ボールエクササイズ 9:30~9:45		ストレッチ 9:30~9:45	成人水泳教室 (有料) 9:30~10:30 比嘉清之		水泳教室 キッズ&ジュニア 3,4,5コース専有 9:30~10:30	サンデーモーニング パーソナル トレーニング(有料) 9:30~11:00 上條剛	
10:00	介護予防 ロコトレ教室 10:00~11:00 宮城 IR	水中運動 10:00~10:15				水中運動 10:00~10:15		介護予防 水中運動教室 10:00~11:00 上地 IR						
11:00		水中トレーニング (有料) 10:45~11:45 上條剛		はじめて水泳教室 (有料) 10:30~11:30 仲程洋輔	ボディーカスタム &リペア 10:45~11:45				ストレッチ教室 (有料) 比嘉基樹 毎月第1・3金曜日 10:30~11:30	水中運動教室 (有料) 毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 比嘉基樹		水泳教室 キンダー&キッズ 4,5コース専有 10:30~11:30		
12:00														
13:00		水中コンディショニング 13:00~13:15	コンディショニング 13:00~13:15			水中コンディショニング 13:00~13:15	リフレッシュヨガ (有料) 13:00~14:00 中渡瀬直美	ほんとうにはじめての 水泳教室(有料) 13:00~14:00 仲程洋輔	介護予防教室 3B体操 13:00~14:00 金城啓子	水中コンディショニング 13:00~13:15				
14:00	ヘルシーモーション 14:00~15:00		福祉課 はつらつ教室 13:30~15:00		介護予防 PT教室 13:30~14:30 小波津 IR				3B体操 (有料) 14:00~15:00 金城啓子			水泳教室 キンダー&キッズ 5コース専有 13:30~14:30		
15:00												水泳教室 キッズ&ジュニア 4,5コース専有 14:30~15:30		
16:00				水泳教室 キンダー&キッズ 5コース専有 15:30~16:30		水泳教室 キンダー&キッズ 5コース専有 15:30~16:30	16:00~17:00 ダンス教室 キンダー	水泳教室 キンダー&キッズ 5コース専有 15:30~16:30	リフレッシュヨガ (有料) 15:30~16:30 中渡瀬直美	水泳教室 キンダー&キッズ 5コース専有 15:30~16:30				
17:00	毎月第2・4月曜日 フライングディスク 教室(有料) 16:30~17:30 仲程洋輔		毎月第2・4火曜日 キッズ体幹リセット (有料) 17:00~18:00 宮城美由希	水泳教室 キッズ&ジュニア 3,4,5コース専有 16:30~17:30		水泳教室 キッズ&ジュニア 4,5コース専有 16:30~17:30	ダンス教室 キッズ&ジュニア 17:15~18:15	水泳教室 キッズ&ジュニア 4,5コース専有 16:30~17:30		水泳教室 キッズ&ジュニア 4,5コース専有 16:30~17:30				
18:00						アクアアスリート 中・高生 18:00~19:15				ほんとうにはじめての 水泳教室(有料) 18:00~19:00 比嘉清之				
19:00	マインドフルネスヨガ &瞑想 (有料) 19:00~20:00 伊藤 IR		美筋ヨガ教室 (有料) 19:00~20:00 玉城麻耶	ワンコインレッスン (有料) 18:30~19:00 大人 スイミングスクール (有料) 19:00~20:00 深田哲夫	ファミリーパーソナル トレーニング 19:00~20:30		ダンス教室 高校生以上&成人 18:30~19:30	ワンコインレッスン (有料) 18:30~19:00 大人 スイミングスクール (有料) 19:00~20:00 比嘉清之	ファミリーパーソナル トレーニング 19:00~20:30					
20:00														
21:00														
22:00														