

タイムテーブル

平成30年 12月版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00			気功		太極拳										9:00	
30															30	
10:00	はじめて エアロ		服部 茂夫		渡邊 典子				かんたん ストレッチ 清水 晶美	無料ストレッチ		かんたん 朝ヨガ		はじめて エアロ	10:00	
30	9:45~ 清水 薫	水中歩行プラス 10:10~ (登録制)	かんたんステップ 10:15~ 安藤 秀子	水中歩行 10:20~ 木村 仁美	エアロダンス 10:15~ 大串 達彦	アクアピクス				ステップ I		水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人		9:45~ 岩崎 友美	30	
11:00	シェイプ30 沖田 卓	かんたん アクアピクス 小池 直子	健康づくり 教室 11:15~ (登録制)	水中 トレーニング (登録制)	かんたんヨガ			かんたん 足腰体操 清水 晶美	水泳教室 中級 (登録制)	近江 裕之		10:15~ 小川 美乙	アクアピクス	エアロピクス II	11:00	
30	ボールストレッチ 11:45~ 沖田 卓	アクアピクス 教室 (登録制)	無料ストレッチ					健康づくり 教室 11:15~ (登録制)	アクアピクス 教室 (登録制)	歪み解消 ストレッチ 11:15~ 清水 晶美		10:15~ 鈴木 隼人	ZUMBA	岩崎 友美	30	
12:00					東 優子										12:00	
30	かんたん エクササイズ 木村 仁美													ZUMBA 12:15~ 岩崎 友美	30	
13:00			美尻 エクササイズ	水泳教室 初心者初級 (登録制)	はじめて ステップ 清水 晶美 (登録制)	水泳教室 初中級 (登録制)			エアロピクス I	かんたん アクアピクス 岩崎 真澄	はじめて エアロ	水泳教室 中級 (登録制)	ヨガ 12:45~ 圓谷 英司		13:00	
30			渡邊 由香 (登録制)						安藤 秀子		岩崎 真澄			ピラティス	30	
14:00		水泳教室 初中級リズム (登録制)	かんたん ストレッチ 14:15~ (登録制)	水泳教室 初級 (登録制)	健康づくり 教室 14:15~ (登録制)	水泳教室 中級 (登録制)				水泳教室 初中級 (登録制)	健康づくり 教室 14:15~ (登録制)	水泳教室 初心者初級 (登録制)	モムチャン フィットネス ベーシック Maki		井上 静香	14:00
30	ヨガ		清水 晶美	水泳教室 中級 (登録制)		水泳教室 幼児 (登録制)			新日本舞踊 エクササイズ (登録制)			水遊び 幼児 (登録制)	体操教室 幼児 (登録制)	ジャズダンス 14:45~ YUKA	30	
15:00		水中 トレーニング (登録制)	清水 晶美 シニア体操 15:15~ (登録制)	水泳教室 幼児 (登録制)	無料ストレッチ										15:00	
30	渡邊 由香		清水 晶美 オリジナル エアロ 高柴大雅	水泳教室 幼児 (登録制)	ダンス教室 幼児 (登録制)	水泳教室 幼児 (登録制)									30	
16:00	シェイプアップ 教室 (登録制)	10/9~12/18		水泳教室 小学生 (登録制)	ダンス教室 小学生 (登録制)	水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)			シェイプアップ 教室 (登録制)			水泳教室 幼児 (登録制)	体操教室 小学生 (登録制)	ヨガ	16:00	
30										エアロダンス		水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)			30	
17:00			オリジナル ステップ 16:55~ 高柴大雅	水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)		水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)				16:15~ 高柴 大雅		水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)	体操教室 小学生 (登録制)	長谷川由里恵	17:00	
30												水泳教室 小学生 中上級 (登録制)			30	
18:00				水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)		水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)									18:00	
30															30	
19:00	FATBURN EXTREME		イシュタヨガ		バーオソル	水泳教室 初心者初級 (登録制)			エアロピクス I		はじめて ステップ +				19:00	
30	登坂 宗一郎														30	
20:00	ストレッチ 登坂 宗一郎		松木 千枝		松原 昌也				野田 伸子		岩崎 真澄				20:00	
30												水泳教室 中上級 (登録制)			30	
21:00	ZUMBA		ZUMBA		メガダンス 20:15~ 武井 亮子				モムチャン フィットネス ベーシック 20:15~ 麗花		シェイプ45 20:15~ 登坂 宗一郎				21:00	
30	SHIZUE		AIRI												30	

レッスン参加には**整理券**が必要です。
 ■整理券は、**利用券購入後**に配布します。
 ■整理券取得後は、**必ず在館**してください。
 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。