

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2019年4月

	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	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール
9:00				気功			太極拳				足つぼ					かんたん					
:30				9:00～ 服部 茂夫			9:00～ 渡邊 典子				ウォーキング (登録制) 9:00～				無料ストレッチ				かんたん 朝ヨガ 9:00～ 宮森 友子		
10:00	はじめて エアロ	ママ骨盤調整 ピラティス (登録制)	水中歩行プラス (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 10:30～ かんたん足腰体操 清水晶美			ステップ I 10:00～ 近江 裕之	ピラティス (登録制) 10:00～	水中歩行 10:20～ 鈴木 隼人	バーオソル 10:15～ 小川 実乙		はじめて エアロ 9:45～ 岩崎 友美
:30	9:45～ 清水 薫	10:00～	10:10～																		
11:00	シェイプ30 11:00～	かんたん アクアピクス	健康づくり 教室				水中 トレーニング (登録制)			かんたんヨガ			水泳教室 中級 (登録制)	ママ ボディメイク (登録制) 11:00～	24式 太極拳 (登録制) 11:00～	歪み解消 ストレッチ (登録制) 11:15～	24式 太極拳 (登録制) 11:15～	11:00～ 鈴木 隼人	アクアピクス 11:00～ 鈴木 隼人		エアロピクス II 11:00～ 岩崎 友美
:30	橋本 周人			11:15～																	
12:00	ポールストレッチ 11:45～	ヨガ (登録制)	アクアピクス 教室	無料ストレッチ 12:30～			11:30～ 東 優子														
:30	橋本 周人																				
13:00	はじめて ピラティス 12:30～			かんたん 椅子ヨガ (登録制) 12:30～																	
:30	牧野 望美																				
14:00	美脚 エクササイズ			美尻 エクササイズ 13:00～ 渡邊 由香																	
:30	渡邊 由香																				
15:00	ヨガ 14:30～	シニア体操 (登録制) 14:00～	水泳教室 初中級リズム (登録制)	かんたん ストレッチ (登録制) 14:15～																	
:30	渡邊 由香																				
16:00	シェイプアップ 教室 (登録制) 16:00～			水中 トレーニング (登録制) 15:15～																	
:30																					
17:00				オリジナルエアロ 16:00～ 高柴 大雅																	
:30																					
18:00				オリジナルステップ 16:55～ 高柴 大雅																	
:30																					
19:00	FATBURN EXTREME			イシュタヨガ 19:00～ 松本 千枝																	
:30	登坂 宗一郎																				
20:00	ストレッチ 登坂 宗一郎																				
:30																					
21:00	ZUMBA 20:30～ SHIZUE			ZUMBA 20:30～ 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。