

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2019年6月

	gW			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									かんたん					
:30				9:00~ 服部 茂夫			9:00~ 渡邊 典子						かんたん ストレッチ 9:30~ 清水晶美		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												ステップ I 10:00~ 近江 裕之	ピラティス (登録制)	水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人	バーオソル		はじめて エアロ 9:45~ 岩崎 友美
:30	清水 薫	10:00~	10:10~		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~ 大貫 那知子	かんたん足腰体操 10:30~ 清水晶美	ママ ボディメイク (登録制)	水泳教室 中級 (登録制)	歪み解消 ストレッチ 11:00~ 鈴木 隼人	24式 太極拳 (登録制)	11:00~ 鈴木 隼人	11:00~ アキラピクス 小川 実乙				エアロピクス II 11:00~ 岩崎 友美
11:00	シェイプ30 11:00~	かんたん アクアピクス 小池 直子	健康づくり 教室 11:15~		水中 トレーニング (登録制)	かんたんヨガ 11:30~ 東 優子					健康づくり 教室 11:15~ (登録制)	11:00~	水泳教室 中級 (登録制)	歪み解消 ストレッチ 11:15~ 清水 晶美	48式 太極拳 (登録制)		11:30~ ZUMBA 天河智美				エアロピクス II 11:00~ 岩崎 友美
:30	橋本 周人																				
12:00	ポールストレッチ 11:45~	ヨガ (登録制)	アクアピクス (登録制)	無料ストレッチ 12:30~																	
: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)																	
:30	牧野 望美			美尻 エクササイズ 13:00~ 渡邊 由香																	
14:00	美脚 エクササイズ		水泳教室																		
:30	渡邊 由香	シニア体操 (登録制)	初中級リズム (登録制)	かんたん ストレッチ (登録制)	シニア体操 (登録制)	初級 (登録制)	健康づくり 教室 14:15~ (登録制)														
15:00	ヨガ 14:30~																				
:30	渡邊 由香		水中 トレーニング (登録制)	清水 晶美 15:15~ 牧野 望美																	
16:00	シェイプアップ 教室 (登録制)																				
:30																					
17:00																					
:30																					
18:00																					
:30																					
19:00	FATBURN EXTREME			イシュタヨガ 19:00~																	
:30	登坂 宗一郎			松本 千枝																	
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。