

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2019年9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									かんたん					
:30				9:00~ 服部 茂夫			9:00~ 渡邊 典子			かんたん			無料ストレッチ			9:30~ 宮森 友子					
10:00	はじめて エアロ	ママ骨盤調整								かんたん									はじめて		
:30	9:45~ 清水 薫	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~ 大貫 那知子	かんたん足腰体操 10:30~ 清水晶美		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 10:15~ 小川 実乙		
11:00	シェイプ30		かんたん							水中			ママ	水泳教室							
:30	11:00~ 橋本 周人		健康づくり 教室				トレーニング (登録制)			かんたんヨガ			ボディメイク 教室 (登録制)	中級 (登録制)	歪み解消 ストレッチ 11:00~	24式 太極拳 (登録制)	11:00~ 鈴木 隼人		エアロピクス II 11:00~		
12:00	ポールストレッチ																				
:30	11:45~ 橋本 周人	ジェンヌヨガ (登録制)	アクアピクス (登録制)	無料ストレッチ						11:30~ 東 優子			11:15~ (登録制)	11:00~ (登録制)	アクアピクス 清水 晶美	11:15~		11:30~ 天河智美			
13:00	はじめて ピラティス																				
:30	12:30~ 牧野 望美			美尻 エクササイズ 13:00~ 渡邊 由香	かんたん 椅子ヨガ (登録制)		水泳教室 初心者初級 (登録制)			はじめて ステップ 13:00~ 清水 晶美			水泳教室 初級 (登録制)	エアロピクス I 13:00~ 安藤 秀子	シニア体操 プラス (登録制)	かんたん アクアピクス 13:00~ 岩崎 真澄	はじめて エアロ 13:00~	水泳教室 中級 (登録制)	ヨガ 12:45~ 園谷 英司		
14:00	美脚 エクササイズ																				
:30	渡邊 由香	シニア体操 (登録制)	水泳教室 初級 (登録制)	かんたん ストレッチ (登録制)	シニア体操 (登録制)		水泳教室 初級 (登録制)			健康づくり 教室 (登録制)			水泳教室 中級 (登録制)	宝塚 ミュージカル ダンス (登録制)		水泳教室 初級 (登録制)	健康づくり 教室 (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 バーシック 14:00~		
15:00	ヨガ																				
:30	14:30~ 渡邊 由香		水中	清水 晶美			水泳教室 中級 (登録制)			無料ストレッチ				14:15~ (登録制)	区主催事業 (登録制)			幼児水遊び (登録制)	Maki 体操教室 幼児 (登録制)		
16:00	シェイプアップ 教室 (登録制)																				
:30	16:00~						水泳教室 幼児 (登録制)			幼児 ダンス教室 (登録制)			水泳教室 幼児 (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)		
17:00																					
:30				オリジナル エアロ 16:30~ 高柴 大雅			水泳教室 小学生 初心者初級 (登録制)			小学生 ダンス教室 (登録制)			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)	体操教室 小学生 (登録制)		
18:00																					
:30							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)			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)			
19:00	FATBURN EXTREME																				
:30	19:00~ 登坂 宗一郎		イシュタヨガ 19:00~ 松本 千枝				バーオソル 19:00~ 大和田 琴			水泳教室 初心者初級 (登録制)			エアロピクス I 19:00~ 野田 伸子								
20:00	ストレッチ 登坂 宗一郎																				
:30																					
21:00	ZUMBA																				
:30	20:30~ SHIZUE		ZUMBA 20:30~ AIRI				メガダンス 20:15~ 武井 亮子						FIGHT DO 20:15~ 登坂 宗一郎								

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。