スタジオ・プール・武道場　自主事業タイムテーブル

2020年3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 9:00～ 服部　茂夫			太極拳 9:00～ 渡邊　典子									かんたん 朝ヨガ 9:00～ 宮森　友子					
:30										かんたん ストレッチ 9:30～ 清水晶美			無料ストレッチ 9:30～								
10:00	はじめて エアロ 9:45～ 清水　薫	ママ骨盤調整 ピラティス （登録制） 10:00～	水中歩行プラス （登録制） 10:10～	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		アクアビクス 10:30～ 大貫　那知子	かんたん足腰体操 10:30～			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				はじめて エアロ 9:45～ 岩崎　友美		
:30										清水晶美						バーオソル 10:15～ 小川　実乙					
11:00	シェイプ３０ 11:00～ 橋本　周人		かんたん アクアビクス 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 11:30～ 東　優子			健康づくり 教　室 11:15～ （登録制）	ママ ボディメイキング （登録制） 11:00～	水泳教室 中級 （登録制） 11:00～	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 清水　晶美	24式 太極拳 （登録制） 11:15～	アクアビクス 11:00～ 鈴木　隼人		アクアビクス 11:00～ 鈴木　隼人	エアロビクス Ⅱ 11:00～ 岩崎　友美		
:30												アクアビクス 教　室 （登録制）				ＺＵＭＢＡ 11:30～ 天河智美					
12:00	ボールストレッチ 11:45～ 橋本　周人	ジェンヌヨガ （登録制） 12:00～	アクアビクス 教　室 （登録制）	無料ストレッチ 12:30～	かんたん 椅子ヨガ （登録制） 12:30～																
:30	はじめて ピラティス 12:30～ 牧野　望美			美尻 エクササイズ 13:00～ 渡邉　由香		水泳教室 初心者初級 （登録制） 13:00～	はじめて ステップ 13:00～ 清水　晶美		水泳教室 初中級 （登録制） 13:00～	エアロビクス Ⅰ 13:00～ 安藤秀子	シニア体操 プラス （登録制） 13:00～	かんたん アクアビクス 13:00～ 岩崎真澄	はじめて エアロ 13:00～ 岩崎　真澄	48式 太極拳 （登録制） 12:30～	水泳教室 中級 （登録制） 13:00～	ヨガ １２:４５～ 圓谷　英司			ピラティス 13:30～ 井上　静香	
14:00	美脚 エクササイズ 渡邉　由香	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 14:15～	シニア体操 （登録制） 14:00～	水泳教室 初級 （登録制） 14:00～	健康づくり 教　室 14:15～ （登録制）		水泳教室 中級 （登録制） 14:00～	宝塚 ミュージカル ダンス （登録制）		水泳教室 初中級 （登録制） 14:00～	健康づくり 教　室 14:15～ （登録制）	認知症予防 教　室 14:00～ 渡辺　妙子	水泳教室 初心者初級 （登録制） 14:00～	モムチャン フィットネス ベーシック 14:00～			ジャズダンス 14:45～ YUKA	
:30	ヨガ 14:30～ 渡邉　由香		水中 トレーニング （登録制）	清水　晶美		水泳教室 中級 （登録制） 15:00～	無料ストレッチ 15:30～		水泳教室 幼児 （登録制）	14:15～					幼児水遊び （登録制） 15:00～	Maki					
16:00	シェイプアップ 教　室 （登録制） 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） 16:00～			エアロダンス 16:15～ 高柴大雅		水泳教室 幼児 （登録制）	体操教室 幼児 （登録制）			ヨガ 16:00～ 長谷川由里恵	
:30				オリジナル エアロ 16:30～ 高柴　大雅												体操教室 小学生 （登録制） 16:00～					
17:00						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） 17:00～		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）			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） 17:00～			FIGHT DO 17:30～ 登坂　宗一郎		
: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）			水泳教室 小学生 中上級 （登録制）			水泳教室 小学生 中上級 （登録制）						
:30																					
19:00	FATBURN EXTREME 登坂　宗一郎			イシュタヨガ 19:00～ 松木　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） 19:00～	サーキット エアロ 19:00～ 野田　伸子			はじめて ステップ 19:00～ 岩崎　真澄								
20:00	ストレッチ 登坂　宗一郎														水泳教室 中上級 （登録制） 20:00～						
:30							メガダンス 20:15～ 武井　亮子			FIGHT DO 20:15～ 登坂　宗一郎			シェイプ４５ 20:15～ 登坂　宗一郎								
21:00	メガダンス 20:30～ AIRI			ＺＵＭＢＡ 20:30～ AIRI																	
:30																					

休館のお知らせ
3月30日（月）～4月2日（木）

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。