

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2020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									かんたん ヨガ						
:30				9:00~ 服部 茂夫			9:00~ 渡邊 典子									かんたん ストレッチ			かんたん ヨガ 9:00~ 宮森 友子			
10:00	はじめて エアロ	ママ骨盤調整														無料ストレッチ					エアロピクス I	
: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		水中歩行 10:20~ 木村 仁美	エアロダンス						本澤 恵美			ステップ I	ピラティス (登録制)	水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人			9:45~ 岩崎 友美	
11:00	シェイプ30		かんたん	安藤 秀子		水中トレーニング	大串 達彦						本澤 恵美	ママ				水中歩行 10:00~ 近江 裕之				
:30	11:00~ 橋本 周人		アクアピクス	健康づくり 教室		(登録制) 15:00~							健康づくり 教室 (登録制)	ボテイメイキング (登録制)				アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人				
12:00	ポールストレッチ		小池 直子	(登録制)									11:30~ 東 優子								アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人	
:30	11:45~ 橋本 周人	ジェンヌヨガ (登録制)	アクアピクス 教室	11:15~									11:15~ 無料ストレッチ									
13:00	はじめて ピラティス					かんたん 椅子ヨガ																
:30	12:30~ 牧野 望美			美尻 エクササイズ		12:30~																
14:00	ボティックア 13:45		水泳教室			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		シニア体操	初級	健康づくり 教室 (登録制)					宝塚 ミュージカル ダンス (登録制)									
15:00	ヨガ			14:15~ 本澤 恵美		14:00~																
:30	14:30~ 渡邊 由香		水中トレーニング (登録制)	15:00~				無料ストレッチ 15:30~														
16:00	シェイプアップ 教室 (登録制)					幼児水泳教室 (登録制)	ダンス教室 幼児 (登録制)															
:30	16:00~ 高柴大雅			オリジナル エアロ 16:10~ 高柴大雅		16:00~																
17:00						小学生水泳教室 初心者初級 (登録制)	ダンス教室 小学生 (登録制)															
:30				エアロダンス 17:20~ 高柴大雅		17:00~																
18:00						小学生水泳教室 初心者初級 (登録制)																
:30						18:00~																
19:00																						
:30	メガダンス 19:15~ AIRI			イシュタヨガ 19:00~ 松木 千枝			バーオソル 19:00~ 大和田 琴															
20:00																						
:30																						
21:00	リラックス ヨガ 20:30~ AIRI			ZUMBA 20:30~ AIRI			メガダンス 20:15~ 武井 亮子															
: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。