

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2020年10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												9:00~ 宮森 友子				
10:00	はじめてエアロ 9:45~ 清水 薫	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00~		かんたん ステップ 10:15~		水中歩行 10:20~ 木村 仁美	エアロダンス 10:15~ 大串 達彦					かんたん ストレッチ 9:30~			ステップⅠ 10:00~ 近江 裕之	【特別教室】 ピラティス 10:00~ 工藤 禎子	水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人					エアロピクスⅠ 9:45~ 岩崎 友美	
:30				かんたん ステップ 10:15~			エアロダンス 10:15~ 大串 達彦					かんたん ストレッチ 9:30~			ステップⅠ 10:00~ 近江 裕之	【特別教室】 ピラティス 10:00~ 工藤 禎子	水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人					エアロピクスⅠ 9:45~ 岩崎 友美	
11:00	シェイプ30 11:00~ 今井 しのぶ	かんたん アクアピクス 11:00~		【特別教室】 健康づくり 11:15~ 安藤 秀子			かんたん ヨガ 11:30~ 東 優子					【特別教室】 大人 スキルアップ 4種目 11:00~ 木村 仁美			歪み解消 ストレッチ 11:15~ 牧野 望美	【特別教室】 24式太極拳 11:15~ 渡邊 典子	アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人					アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人	はじめてステップ 11:00~ 岩崎 友美
:30	橋本 周人			【特別教室】 健康づくり 11:15~ 安藤 秀子			かんたん ヨガ 11:30~ 東 優子					【特別教室】 大人 スキルアップ 4種目 11:00~ 木村 仁美			歪み解消 ストレッチ 11:15~ 牧野 望美	【特別教室】 24式太極拳 11:15~ 渡邊 典子	アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人					アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人	はじめてステップ 11:00~ 岩崎 友美
12:00	ポールストレッチ 11:45~	【特別教室】 ジェンヌヨガ 12:00~ 花愛	【特別教室】 アクアサーキット 12:00~ 小池 直子																				
:30	橋本 周人	【特別教室】 ジェンヌヨガ 12:00~ 花愛	【特別教室】 アクアサーキット 12:00~ 小池 直子																				
13:00	はじめて ピラティス 12:30~ 牧野 望美				【特別教室】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子																		
:30					【特別教室】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子																		
14:00																							
:30																							
15:00	ヨガ 14:30~ 清水 由希子																						
:30																							
16:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美																						
:30																							
17:00																							
:30																							
18:00																							
:30																							
19:00																							
:30																							
20:00	リラックス ヨガ 19:15~ AIRI																						
:30																							
21:00	メガダンス 20:30~ AIRI																						
:30																							

10月:マット

10月:マット

対象:8m以上泳げる方

対象:8m以上泳げる方

対象:クロール25m泳げる方

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します。

お知らせ

- 祝日**は、タイムテーブルが変更となります。
- HP・館内掲示板でご確認ください。
- 新型コロナウイルスの影響を鑑み、プログラムの時間や内容・定員を変更しております。

【特別教室】にご参加の際は、

9F受付にて**下記料金**をお支払いください。

大人・スタジオ武道場 **800円**

大人・水泳 **1,000円**

幼児小学生 **1,200円**

※健康づくり **400円**(施設使用料別途)

- 施設使用料を含みます。
- お支払いは、現金のみとなります。(ICカードは、ご利用いただけません。)
- 先着順となります。事前申込みは不要です。

※プログラム内容につきましては、ホームページの登録制クラスをご参照ください。