

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2020年11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 足康体操 10:30~							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 アクアピクス 11:00~	かんたん アクアピクス 【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~ 本澤 恵美	【特別教室】 24式太極拳 鈴木 隼人	アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人				アクアピクス 11:00~ 岩崎 友美	
:30	ボールストレッチ 11:45~ 橋本 周人	【特別教室】 シェンヌヨガ 12:00~ 花愛	【特別教室】 アクアサーキット 12:00~ 小池 直子																			はじめてステップ 11:00~ 岩崎 友美
12:00																						
:30																						
13:00	はじめて ピラティス 12:30~ 牧野 望美			かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子			はじめて ステップ 13:00~ 岩崎 真澄					エアロピクスI 13:00~ 安藤 秀子	【特別教室】 シニア体操 プラス 13:00~ 岩崎真澄	かんたん アクアピクス 13:00~ 岩崎 真澄	はじめてエアロ 12:30~ 渡邊 典子							ヨガ 12:45~ 長谷川由里恵
:30																						
14:00		【特別教室】 シニア体操 14:00~ 橋本 周人		かんたん ストレッチ 本澤 恵美	区主催事業 13:45~		【特別教室】 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30	ヨガ 14:30~ 清水 由希子				区主催事業 14:45~																	
15:00																						
:30																						
16:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			オリジナルエアロ 16:10~ 高柴 大雅		【特別教室】 幼児水泳 16:00~	【特別教室】 ダンス・幼児 16:00~					【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 岩崎 真澄										
:30																						
17:00																						
:30																						
18:00																						
:30																						
19:00																						
:30	リラックス ヨガ 19:15~ AIRI			ヨガ 19:00~ 飯田 佳子			【特別教室】 小学生 はじめて水泳 17:00~	【特別教室】 小学生 はじめて水泳 17:00~														
20:00																						
:30																						
21:00	メガダンス 20:30~ AIRI			ZUMBA 20:30~ AIRI																		
:30																						

11月:逆上がり

11月:逆上がり

対象:8m以上泳げる方

【特別教室】
小学生
はじめて水泳
17:00~

対象:8m以上泳げる方

【特別教室】
小学生
クロール
17:00~

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いたします。

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。

11/6・20・27