

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2020年12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												ヨガ						
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~			水中トレーニング 10:30~			アクアピクス 10:30~ 大貫 那知子			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~		安藤 秀子 【特別教室】 健康づくり 11:15~	12/29 休講		【特別教室】 水中トレーニング 11:00~ 木村 仁美			かんたん ヨガ 11:30~ 東 優子			本澤 恵美 【特別教室】 健康づくり 11:15~				【特別教室】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 牧野 望美	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				健康づくり 11:15~ 安藤 秀子			木村 仁美			かんたん ヨガ 11:30~ 東 優子			健康づくり 11:15~ 本澤 恵美						ZUMBA 11:30~ 天河 智美						
12:00	ボールストレッチ 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		12/29 休講																		ZUMBA 12:15~ 岩崎 友美		
: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	12/29 休講					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 13:00~ 岩崎 真澄							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】 大人 スキルアップ 3種目 14:00~ 高瀬 盛朗			【特別教室】 大人 スキルアップ 3種目 14:00~ 高瀬 盛朗											ピラティス 13:30~ 井上 静香	
:30										健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
15:00	ヨガ 14:30~ 清水 由希子				区主催事業 14:45~					【特別教室】 幼児水泳 15:00~														ジャズダンス 14:45~ YUKA	
: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	12/29 休講		【特別教室】 幼児水泳 16:00~			ダンス・幼児 16:00~			【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 岩崎 真澄											ヨガ 16:00~ 長谷川由里恵	
:30																									
17:00					12/29 休講		【特別教室】 小学生 はじめて水泳 17:00~			ダンス・小学生 17:00~			【特別教室】 小学生 クロール 17:00~	【特別教室】 対象:8m以上泳げる方 小学生 はじめて水泳 17:00~											【特別教室】 体操・幼児 16:30~
:30																									【特別教室】 体操・小学生 17:30~
18:00																									はじめてエアロ 17:15~ 本澤 恵美
:30																									
19:00				ヨガ 19:00~ 飯田 佳子						【特別教室】 小学生 平泳ぎ 18:00~															
:30										【特別教室】 大人 スキルアップ 3種目 19:00~ 牧野 望美															
20:00	リラックス ヨガ 19:15~ AIRI									【特別教室】 大人 スキルアップ 3種目 19:00~ 幸田 倫史															
:30																									
21:00	メガダンス 20:30~ AIRI			ZUMBA 20:30~ AIRI																					
:30																									

■12/29(火)は、短縮営業のため、タイムテーブルが変更となります。

【特別教室】
対象:クロール25m泳げる方

【特別教室】
対象:8m以上泳げる方

【特別教室】
小学生

【特別教室】
対象:8m以上泳げる方

【特別教室】
小学生

12月:なわとび

12月:なわとび

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。