

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021/1/9～

| | 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 | | | | | |
| 10:00 | はじめてエアロ 9:45～ | 【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス | | かんたん ステップ | | | エアロダンス | | | | | | 本澤 恵美 | | | ステップⅠ | 【特別教室】 ピラティス | 水中歩行 | | | | エアロピクスⅠ | | |
| :30 | 清水 薫 | | | 10:00～ 10:15～ | | | 10:10～ 10:15～ | | | | | | かんたん足腰体操 | | | 10:00～ 10:00～ | 10:00～ 10:20～ | 10:20～ | | | | 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 | 安藤 秀子 | | | 【特別教室】 水中トレーニング | | | | | | 本澤 恵美 | | | 【特別教室】 歪み解消 ストレッチ | 【特別教室】 24式太極拳 | アクアピクス | | | | | | |
| :30 | 橋本 周人 | | 11:00～ | 【特別教室】 健康づくり | | | 11:00～ | かんたん ヨガ | | | | 【特別教室】 健康づくり | | | 11:00～ | 11:15～ | 11:00～ | 鈴木 隼人 | | | | はじめてステップ | | |
| 12:00 | ポールストレッチ 11:45～ | 【特別教室】 | 小池 直子 | 11:15～ | | | 木村 仁美 | 11:30～ | | | | 本澤 恵美 | | | 11:15～ | 11:15～ | | | | | | | | |
| :30 | 橋本 周人 | 【特別教室】 | アクアサーキット | 安藤 秀子 | | | | 東 優子 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | はじめて ピラティス | 花愛 | 小池 直子 | | | | 【特別教室】 | | | | | | | | | | | | | | | ZUMBA | | |
| :30 | 12:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:15～ 岩崎 友美 | | |
| 14:00 | | | | かんたん 椅子ヨガ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | 12:30～ | | | | はじめて ステップ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 飯田 佳子 | | | | 13:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | 岩崎 真澄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【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・スタジオ武道場アクア **800円** 大人・水泳 **1,000円**
 ※健康づくり**400円**(施設使用料別途) 幼児小学生 **1,200円**
 ■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、HPの登録制クラスをご参照ください。

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。
 ※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。