

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021年7月13日~31日

	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 ヨガ 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~ 本澤 恵美	【特別教室】 ステップI アクアシェイブ 10:00~ 高瀬 盛朗	【特別教室】 ステップII ピラティス 10:00~ 近江 裕之	【特別教室】 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~		【特別教室】 水中トレーニング 11:00~ 木村 仁美						【特別教室】 大貴 那知子	【特別教室】 大人・中級 アクアピクス 10:30~ 高瀬 盛朗	【特別教室】 大人・中級 アクアピクス 10:30~ 高瀬 盛朗	【特別教室】 アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人				【特別教室】 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~ 小池 直子		【特別教室】 健康づくり 11:15~ 安藤 秀子		【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					【特別教室】 大人・中級 健康づくり 11:15~ 本澤 恵美	【特別教室】 歪み解消 ストレッチ 11:00~ 木村 仁美	【特別教室】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 木村 仁美	【特別教室】 アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人				【特別教室】 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	ボールストレッチ 11:45~ 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																			
12:00	はじめて ピラティス 12:30~ 牧野 望美	【特別教室】 花愛 12:00~ 小池 直子		【特別教室】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子																		
:30				【特別教室】 大人・初心者初級 ステップ 13:00~ 岩崎 真澄																		
13:00	【特別教室】 シニア体操 14:00~ 橋本 周人	【特別教室】 アーティスティック スイミング入門 14:00~ 木村 仁美		【特別教室】 かんたん ストレッチ 14:00~ 本澤 恵美		【特別教室】 シニア体操 14:00~ 橋本 周人	【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30	ヨガ 14:30~ 清水 由希子			【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
14:00	【特別教室】 シニア体操 14:00~ 橋本 周人	【特別教室】 アーティスティック スイミング入門 14:00~ 木村 仁美		【特別教室】 かんたん ストレッチ 14:00~ 本澤 恵美		【特別教室】 シニア体操 14:00~ 橋本 周人	【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
15:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
16:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
17:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
18:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
19:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
20:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
21:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															
:30				【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄		【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄	【特別教室】 大人・中級 健康づくり 14:15~ 岩崎 真澄															

【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。