

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021年8月1日~22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 黒 | 【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 アクアシェイプ 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 | 水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人 | | バーオソル 10:15~ 小川 実乙 | | | | | エアロピクスI 9:45~ 岩崎 友美 |
| :30 | | | | 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 11:00~ 木村 仁美 | | 【特別教室】 大人・中級 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 木村 仁美 | 【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 | | ZUMBA 11:30~ 天河 智美 | | | | | はじめてステップ 11:00~ 岩崎 友美 |
| 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】 大人・中級 健康づくり 11:15~ 本澤 恵美 | | 【特別教室】 大人・中級 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 | | アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人 | | | | | | |
| :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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | はじめて ピラティス 12:30~ 牧野 望美 | 【特別教室】 ジェンヌヨガ 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~ 飯田 佳子 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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・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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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・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 | 【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 | | | | | | | | | | | | | | |

8/9(月)~14(土) 【特別教室】は休講となります。

【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
 ■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。