

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021年10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												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~									エアロピクスI 9:45~ 岩崎 友美		
:30													本澤 恵美 かんたん足腰体操 10:30~			ステップI 10:00~ 近江 裕之	【特別教室】 ピラティス 10:00~	水中歩行 10:20~			バーオソル 10:15~			
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~			【特別教室】 水中トレーニング 11:00~			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 11:00~	【特別教室】 24式太極拳 11:15~	アクアピクス 11:00~			小川 実之 10:15~	アクアピクス 11:00~	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~		小池 直子 【特別教室】 アクアサーキット 12:00~																				
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~		かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子																				
:30																								
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~		かんたん ストレッチ 14:00~			【特別教室】 シニア体操 14:00~			【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:15~			【特別教室】 大人・中級 高瀬 盛朗 14:15~			【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:00~	【特別教室】 シニア体操 14:00~	大人・初級者初級 14:00~					ピラティス 13:30~ 井上 静香	
:30	ヨガ 14:30~ 清水 由希子			【特別教室】 対象:クロール・平泳ぎ 25M程度泳げる			【特別教室】 大人・月替わり 15:00~			【特別教室】 大人・月替わり 15:00~			【特別教室】 大人・月替わり 15:00~			【特別教室】 大人・月替わり 15:00~	【特別教室】 大人・月替わり 15:00~	【特別教室】 大人・月替わり 15:00~						
14:00																								
:30																								
15:00	【特別教室】 シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~			【特別教室】 幼児水泳 16:00~			【特別教室】 幼児水泳 16:00~			【特別教室】 対象:年中・年長	【特別教室】 対象:年中・年長	【特別教室】 対象:年中・年長						
:30																								
16:00																								
:30																								
17:00																								
:30																								
18:00																								
:30																								
19:00																								
:30	メガダンス 19:15~ 武井 亮子			ヨガ 19:00~ 飯田 佳子			【特別教室】 大人 19:00~			【特別教室】 大人 19:00~			【特別教室】 大人 19:00~			【特別教室】 大人 19:00~	【特別教室】 大人 19:00~	【特別教室】 大人 19:00~						
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  
 ■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、必ず在館していただきます。  
 ※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。

10月:クロール  
対象:クロール12.5M程度泳げる方

10月:バタフライ  
対象:クロール背泳ぎ・平泳ぎで  
25M程度泳げる方

対象:年中・年長

対象:年中・年長

対象:年中・年長

10月:縄跳

10月:縄跳

10月:縄跳

中上級者向け

対象:クロール・平泳ぎ・背泳ぎ  
25M以上泳げる方