

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021年11月1日~7日

時間	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			
9:30				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~ 【特別教室】																				エアロピクスⅠ 9:45~ 岩崎 友美
10:30			かんたん ステップ 10:15~ 安藤 秀子			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			ステップⅠ 10:00~ 近江 裕之	【特別教室】 ピラティス 10:00~ 工藤 祐子	水中歩行 10:20~ 鈴木 隼人		バーオソル 10:15~ 小川 実之			
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						【特別教室】 大人・中級 11:00~ 木村 仁美			【特別教室】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 牧野 望美	【特別教室】 アクアピクス 11:00~ 鈴木 隼人		10:15~ 小川 実之		【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	
12:00	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																			
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																		ZUMBA 12:15~ 岩崎 友美
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	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																
15:00	ヨガ 14:30~ 清水 由希子			【特別教室】 対象:クロール・背泳ぎ 25M程度泳げる		【特別教室】 大人・初心中級 13:00~ 岩崎 真澄						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
16:00				【特別教室】 対象:年中・年長		【特別教室】 大人・月替わり 15:00~ 大谷 雅樹						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
17:00	【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~ 高柴 大雅		【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 岩崎 真澄				【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
18:00						【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
19:00						【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
20:00	メガダンス 19:15~ 武井 亮子					【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										
21:00	骨盤 ストレッチ 20:15~ 武井 亮子					【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅						【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗										

**【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。

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

対象:年中・年長

11月:跳び箱

11月:跳び箱

11月:跳び箱

11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