

# 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13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～			エアロダンス 10:15～ 大串 達彦			かんたん ストレッチ 9:30～			ステップI 10:00～ 近江 裕之	【特別教室】 ピラティス 10:00～				バーオソル			エアロピクスI 9:45～ 岩崎 友美	
:30				安藤 秀子						かんたん足腰体操 10:30～			本澤 恵美	【特別教室】 ピラティス 10:00～				10:15～ 小川 実乙				
11:00	シェイプ30 11:00～ 橋本 周人	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		健康づくり 11:15～ 安藤 秀子			かんたん ヨガ 11:30～ 東 優子			本澤 恵美			【特別教室】 歪み解消 ストレッチ 11:15～ 牧野 望美	【特別教室】 24式太極拳 11:15～ 渡邊 典子				ZUMBA 11:30～ 天河 智美			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】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																	ZUMBA 11:30～ 天河 智美			
12:00	はじめて ピラティス 12:30～ 牧野 望美	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																	ヨガ			ZUMBA 12:15～ 岩崎 友美
:30																			12:45～ 長谷川由里恵			
13:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		かんたん 椅子ヨガ 12:30～ 飯田 佳子						エアロピクスI 13:00～ 安藤 秀子			【特別教室】 シニア体操 プラス 12:45～ 本澤 恵美	【特別教室】 48式太極拳 12:30～ 渡邊 典子				12:45～ 長谷川由里恵				
:30																						ピラティス 13:30～ 井上 静香
14:00	【特別教室】 シニア体操 14:00～ 橋本 周人	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		【特別教室】 健康づくり 14:15～ 岩崎 真澄						【特別教室】 宝塚 ミュージカル ダンス 14:15～ 風凛			【特別教室】 健康づくり 14:00～ 安藤 秀子	【特別教室】 シニア体操 14:00～ 渡辺 妙子				モムチャン フィットネス パーソナル 14:00～ 星野 瑠子				
:30	ヨガ 14:30～ 清水 由希子	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																	14:00～ 星野 瑠子			ジャズダンス 14:45～ YUKA
15:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																	エアロピクスII 15:15～ 野田 伸子			
:30	【特別教室】 シェイプアップ 16:00～ 本澤 恵美	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		オリジナルエアロ 16:10～ 高柴 大雅						【特別教室】 ダンス・幼児 16:00～ 岩崎 真澄			【特別教室】 体操・幼児 16:00～	【特別教室】 11月:跳び箱					【特別教室】 体操・幼児 16:30～			ヨガ 16:00～ 長谷川由里恵
16:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		エアロダンス 17:20～ 高柴 大雅						【特別教室】 ダンス・小学生 17:00～									【特別教室】 体操・小学生 17:30～			【特別教室】 11月:跳び箱
17:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
18:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
19:00	メガダンス 19:15～ 武井 亮子	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		ヨガ 19:00～ 飯田 佳子			バーオソル 19:00～ 入江 こなみ						はじめてステップ 19:00～ 岩崎 真澄									
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
20:00	骨盤 ストレッチ 20:15～ 武井 亮子	【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				
21:00		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～		ZUMBA 20:30～ 平林 靖子			メガダンス 20:15～ 武井 亮子						オリジナルエアロ 20:15～ 幸田 倫史									
:30		【特別教室】 ママ骨盤調整 ピラティス 10:00～																				

11/13(土)～30(火)配管工事のためプールは休業となります。

【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。