

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

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。