

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2021年12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~			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~			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~						【特別教室】 ピラティス 10:00~	水歩行 10:20~				
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~		かんたん 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~			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 11:00~ 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			はじめてステップ 11:00~ 岩崎 友美	
:30																			【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				
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~ 花愛		かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田 佳子															【特別教室】 48式太極拳 12:30~ 渡邊 典子					
: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~ 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			【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗			【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
14:00	【特別教室】 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・月替わり 15:00~ 大谷 雅樹			【特別教室】 大人・中級 14:00~ 高瀬 盛朗			【特別教室】 大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
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~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
16:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
17:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
18:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
19:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
20:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				
21:00	【特別教室】 小学生 初心者初級 17:00~ 高柴 大雅			【特別教室】 対象:年中・年長			【特別教室】 幼児水泳 16:00~ 高瀬 盛朗			【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			【特別教室】 大人・初級 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	大人・月替わり 13:00~ 大谷 雅樹				
:30																			【特別教室】 シニア体操 14:00~ 渡辺 妙子	大人・初級 健康づくり 14:00~ 木村 仁美				

■12/29(水)は、短縮営業のため、タイムテーブルが変更となります。【特別教室】は休講となります。

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

12/10休講

対象:年中・年長

12月:マット

12月:マット

12月:マット

小学生・中上級
対象:クロール・平泳ぎ・背泳ぎが25M泳げる方

【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。

12月:背泳ぎ
対象:クロール12.5M程度泳げる方

12月:クロール
対象:クロール・背泳ぎ・平泳ぎで
25M程度泳げる方