

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2022年1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						
10:00	はじめてエアロ 9:45~	【登録制】 産後骨盤調整 ピラティス	水中歩行プラス ピラティス	かんたん ステップ			水中歩行 エアロダンス						かんたん ストレッチ 9:30~		【登録制】 大人 初めての水泳 10:00~	ステップI 10:00~	【登録制】 ピラティス	水中歩行 10:20~				エアロピクスI 9:45~			
:30	清水 黒												本澤 恵美 かんたん足腰体操		木村 仁美	近江 裕之	木村 仁美	鈴木 隼人	バーオソル			岩崎 友美			
11:00	シェイフ30 11:00~	【登録制】 今井 しのぶ	かんたん アクアピクス	安藤 秀子 【登録制】			【登録制】 水中トレーニング						大貫 那知子	本澤 恵美	【登録制】 大人・中級	【登録制】 歪み解消 ストレッチ	【登録制】 24式太極拳	11:00~ 鈴木 隼人	10:15~ 小川 実乙			アクアピクス 11:00~	はじめてステップ 11:00~		
:30	橋本 周人			健康づくり			11:00~ かんたん ヨガ						健康づくり フラダンス 体験会	木村 仁美	11:00~ 木村 仁美	11:15~ 木村 仁美	11:15~ 木村 仁美	11:15~ 鈴木 隼人	ZUMBA 11:30~			鈴木 隼人	岩崎 友美		
12:00	ボールストレッチ 11:45~	【登録制】 花愛	【登録制】 小池 直子	安藤 秀子			11:30~ 東 優子							本澤 恵美	【登録制】 大人・初心者初級										
:30	橋本 周人														佐藤 美鶴								ZUMBA 12:15~		
13:00	はじめて ピラティス 12:30~			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ											高瀬 盛朗	【登録制】 高瀬 盛朗	【登録制】 48式太極拳							ZUMBA 12:15~	
:30	牧野 望美			飯田 佳子												岩崎 真澄	岩崎 真澄	岩崎 真澄	岩崎 真澄	岩崎 真澄				岩崎 友美	
14:00		【登録制】 シニア体操	【登録制】 アーティス ティック スイミング入門	かんたん ストレッチ	【登録制】 シニア体操	【登録制】 大人・初級	【登録制】 健康づくり								【登録制】 大人・中級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級						
:30	ヨガ			14:00~ 橋本 周人	14:00~ 橋本 周人	14:00~ 市川 明洋	14:15~ 岩崎 真澄								高瀬 盛朗	高瀬 盛朗	高瀬 盛朗	高瀬 盛朗	高瀬 盛朗	高瀬 盛朗					
15:00	14:30~ 清水 由希子														14:15~ 風凛	14:15~ 風凛	14:15~ 風凛	14:15~ 風凛	14:15~ 風凛	14:15~ 風凛					
:30																									
16:00	【登録制】 シェイフアップ																								
:30	本澤 恵美																								
17:00																									
:30																									
18:00																									
:30																									
19:00																									
:30	メガダンス 19:15~																								
20:00	武井 亮子																								
:30																									
21:00	骨盤 ストレッチ																								
:30	武井 亮子																								

1/18-25休講

区主催事業

【登録制教室】は、都度参加も受付けております。
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 1,200円 大人・水泳 1,500円
幼児小学生 1,800円
※健康づくり・アクアサーキット600円(施設使用料別途)
■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。)
■当日の受講人数により参加できない場合がございます。
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。