

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2022年7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 宮森 友子			
10:00	かんたん エアロ	【登録制】 産後骨盤調整 ピラティス											かんたん ストレッチ 9:30~	【登録制】								エアロピクス I
:30	9:45~ 清水 薫												本澤 恵美 10:00~	【登録制】 ピラティス	水中歩行 10:20~							9:45~ 岩崎 友美
11:00		10:00~	かんたん ステップ 10:15~										かんたん足腰体操 10:30~	【登録制】								
:30	シェイプ30 11:00~	【登録制】 今井 しのぶ	かんたん エアロ	安藤 秀子									本澤 恵美 11:00~	【登録制】 フラダンス 初級	水中トレニング 11:00~							
12:00			健康づくり 11:15~										本澤 恵美 11:15~	【登録制】 フラダンス 初級	かんたん ヨガ 11:30~	ピラティス 11:15~						
:30	ボールストレッチ 11:45~	【登録制】 花愛	小池 直子 11:15~	安藤 秀子									本澤 恵美 11:15~	【登録制】	木村 仁美 11:30~	大串 達彦 11:30~						
13:00			12:00~											【登録制】								
:30	かんたん ピラティス 12:30~		小池 直子 12:00~											【登録制】								
14:00																						
:30		【登録制】																				
15:00																						
:30	ヨガ 14:30~																					
16:00																						
:30	【登録制】 シェイプアップ 16:00~																					
17:00																						
:30		【登録制】																				
18:00																						
:30																						
19:00																						
:30	メガダンス 19:00~																					
20:00																						
:30																						
21:00																						
:30																						

7月限定開

7/8・15・22

【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。