

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2022年10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 10:15~	【登録制】 かんたん足腰体操	ステップI 10:00~	【登録制】 ピラティス 10:00~	水中歩行 10:20~					9:45~ 岩崎 友美		
11:00	シェイプ30 今井 しのぶ	かんたん	かんたん	安藤 秀子									大貫 那知子	本澤 恵美 10:30~	佐藤 美鶴 10:00~	【登録制】						アクアピクス II		
:30	11:00~	【登録制】 アクアピクス	【登録制】 アクアピクス	【登録制】 水中トレーニング										本澤 恵美 11:15~	【登録制】 フラダンス 初級	【登録制】 フラダンス 初級	大人・中級 11:00~						ステップI 11:00~	
12:00	天野 洗汰	ジェンヌヨガ	11:00~	健康づくり			かんたん ヨガ							11:15~	11:15~	11:15~	11:15~						11:00~ 岩崎 友美	
:30	11:45~	花愛	【登録制】 安藤 秀子				木村 仁美 11:30~							本澤 恵美 11:30~	佐藤 美鶴 11:15~	【登録制】 大人・初心者								
13:00	かんたん ピラティス			【登録制】																			ZUMBA	
:30	12:30~ 牧野 望美			かんたん ストレッチ 13:00~			かんたん ステップ 13:00~																12:15~ 岩崎 友美	
14:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】																	
:30	【登録制】 シニア体操 13:45~ 田中 義隆	【登録制】 アーティス ティック スイミング入門 14:00~		【登録制】 シニア体操 13:45~ 田中 義隆			【登録制】 大人・初級 14:00~																	
15:00	ヨガ						健康づくり 小野 誠也 14:15~																	
:30	14:30~ 清水 由希子			【登録制】 小野 誠也 14:00~			【登録制】 健康づくり 小野 誠也 14:15~																	
16:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】																	
:30	シェイプアップ 16:00~ 本澤 恵美			【登録制】 幼児ダンス 15:45~			【登録制】 幼児水泳 16:00~																	
17:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 幼児水泳 16:00~			【登録制】 幼児水泳 16:00~																	
18:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス 16:45~			【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス 16:45~																	
19:00	メガダンス			【登録制】			【登録制】																	
:30	19:00~ 武井 亮子			【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス 17:45~			【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス 17:45~																	
20:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~			【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~																	
21:00	骨盤 ストレッチ			【登録制】			【登録制】																	
:30	20:15~ 武井 亮子			【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~			【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~																	
22:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 17:30~			【登録制】 中学生 17:30~																	
23:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
24:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
25:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
26:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
27:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
28:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
29:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	
30:00				【登録制】			【登録制】																	
:30				【登録制】 中学生 18:00~			【登録制】 中学生 18:00~																	

【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。