

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2022年11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】								
:30	9:45~ 清水 薫												本澤 恵美 10:00~	【登録制】 ステップI								エアロピクス I 9:45~ 岩崎 友美
11:00			かんたん ステップ 10:15~										かんたん 足腰体操 10:30~	【登録制】 水中歩行 10:20~								
:30	シェイプ30 11:00~	【登録制】 今井 しのぶ	かんたん エアロ 11:00~	【登録制】 安藤 秀子									本澤 恵美 11:15~	【登録制】 水中トレーニング 11:00~								
12:00	天野 洗汰 11:45~	【登録制】 花愛	小池 直子 11:15~	【登録制】 安藤 秀子									本澤 恵美 11:15~	【登録制】 健康づくり 11:15~								
:30	天野 洗汰		アクアサーキット 12:00~										佐藤 美鶴 12:00~	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:00~								
13:00	かんたん ピラティス 12:30~		小池 直子										美ホディ ヨガ 12:30~	【登録制】 24式太極拳 11:15~								
:30	牧野 望美			かんたん ストレッチ 13:00~	【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~								かんたん エアロ 13:00~	【登録制】 健康づくり 11:15~								
14:00		【登録制】		本澤 恵美	【登録制】 大人・初級者 13:00~								安藤 秀子 13:00~	【登録制】 大人・初級 13:00~								
:30		【登録制】 シニア体操 13:45~			【登録制】 シニア体操 13:45~								須貝 智子 13:45~	【登録制】 大人・中級 14:00~								
15:00	ヨガ 14:30~		木村 仁美		【登録制】 小野 誠也 14:15~								本澤 恵美 14:15~	【登録制】 健康づくり 14:00~								
:30					【登録制】 小野 誠也 14:15~								本澤 恵美 14:15~	【登録制】 健康づくり 14:00~								
16:00	【登録制】 シェイプアップ 16:00~				【登録制】 幼児ダンス 15:45~									【登録制】 幼児水泳 16:00~								
:30	本澤 恵美				【登録制】 幼児水泳 16:00~									【登録制】 幼児水泳 16:00~								
17:00		【登録制】			【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~								
:30		【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~			【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス 16:45~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
18:00					【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス 17:45~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
:30					【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
19:00	メガダンス 19:00~				【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
:30	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 17:00~								
20:00					【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
:30	骨盤 ストレッチ 20:15~				【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								
21:00	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 17:00~								
:30					【登録制】 小学生 初心者初級 18:00~									【登録制】 小学生 初心者初級 17:00~								

【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。
 ■当日開催分は、**開館時より**配布いたします。
 ■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。