

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2023年3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																				エアロピクス I
:30	9:45~ 清水 薫	10:00~																				9:45~ 岩崎 友美
11:00	シェイプ30	今井 しのぶ	かんたん	安藤 秀子																		
:30	11:00~ 天野 光汰	【登録制】 ジェンヌヨガ	アカアピクス	【登録制】 健康づくり																		
12:00	ボールストレッチ	11:45~ 花愛	小池 直子	11:15~ 安藤 秀子																		
:30	天野 光汰	アカアサーキット																				
13:00	かんたん	【登録制】 太極舞	小池 直子																			
:30	12:30~ 牧野 望美	12:30~ bow																				
14:00		【登録制】 シニア体操																				
:30	13:45~ 田中 義隆	【登録制】 アーティスティックS 入門																				
15:00	ヨガ	14:30~ 清水 由希子	木村 仁美																			
:30																						
16:00	【登録制】 シェイプアップ																					
:30	16:00~ 本澤 恵美																					
17:00		【登録制】 小学生 初心者初級																				
:30		17:00~																				
18:00																						
:30																						
19:00	メガダンス																					
:30	19:00~ 武井 亮子																					
20:00																						
:30																						
21:00	骨盤 ストレッチ																					
:30	20:15~ 武井 亮子																					

3/8 休講

初中級レベル

【登録制】教室は、登録者以外も都度参加が可能です。9F受付にて  
**下記料金**をお支払いください。「予約不可」で**先着順受付**です。  
 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**当日開館時から利用券購入者**にのみ配布いたします。  
 ■整理券配布は、**教室開始時刻をもって終了**します。受付で整理券を  
 取得後は、速やかに教室券を購入してください。  
 ■整理券取得後、**外出した際は、プログラム参加権を無効**とします。  
 上記の対象となった場合は、返金対応は致しかねます。  
 ※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。