スタジオ・プール・武道場　自主事業タイムテーブル

2023年4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 9:00～ 服部　茂夫			太極拳 9:00～ 渡邊　典子									かんたん ヨガ 9:00～ 宮森　友子					
:30										かんたん ストレッチ 9:30～											
10:00	かんたん エアロ 9:45～ 清水　薫	【登録制】 産後骨盤調整 ピラティス 10:00～					ダンスエアロ 10:15～ 大串　達彦		アクアビクス 10:30～ 大貫　那知子	本澤　恵美 かんたん足腰体操 10:30～	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00～		ステップⅠ 10:00～ 近江　裕之	【登録制】 ピラティス 10:00～ 工藤　禎子	水中歩行 10:20～ 鈴木　隼人				エアロビクス Ⅰ 9:45～ 岩﨑　友美		
:30				かんたん ステップ 10:15～		水中歩行 10:20～ 木村　仁美												バーオソル 10:15～ 小川　実乙				
11:00	シェイプ30 11:00～	今井　しのぶ	かんたん アクアビクス 11:00～	安藤　秀子		【登録制】 水中トレーニング 11:00～		ピラティス 11:15～ 大串　達彦		本澤　恵美	佐藤　美鶴	【登録制】 大人・中級 11:00～ 木村　仁美			アクアビクス 11:00～ 鈴木　隼人			アクアビクス 11:00～ 鈴木　隼人	ステップⅠ 11:00～ 岩﨑　友美		
:30	天野　洸汰	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～ 花愛		【登録制】 健康づくり 11:15～ 安藤　秀子		木村　仁美	かんたん ヨガ 11:30～ 東　優子			【登録制】 健康づくり 11:15～ 本澤　恵美	【登録制】 フラダンス 初級 11:15～	【登録制】 大人・初心者 12:00～ 大谷　雅樹	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 牧野　望美	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊　典子		ZUMBA 11:30～ 天河　智美			ZUMBA 12:15～ 岩﨑　友美		
12:00	ボールストレッチ 11:45～		【登録制】 アクアサーキット 12:00～								佐藤　美鶴										
:30	天野　洸汰		小池　直子																		
13:00	かんたん ピラティス 12:30～ 牧野　望美	【登録制】 太極舞 タイチーダンス 12:30～		かんたん ストレッチ 13:00～	【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30～ 飯田　佳子	【登録制】 大人・初心者 13:00～ 牧野　望美	かんたん ステップ 13:00～ 箱崎　早苗		【登録制】 大人・初中級 13:00～ 天野　光汰	エアロビクス Ⅰ 12:30～ 安藤　秀子	【登録制】 美ボディ ヨガ 12:30～	かんたん アクアビクス 13:00～ 須貝　智子	かんたん エアロ 13:00～ 菊川　敬子	【登録制】 48式太極拳 12:30～ 渡邊　典子	【登録制】 大人・中級 13:00～ 大谷　雅樹	ヨガ 12:45～ 長谷川由里恵			ピラティス 13:30～ 井上　静香		
:30		ｂｏｗ		本澤　恵美	【登録制】 シニア体操 13:45～ 田中　義隆	【登録制】 大人・初級 14:00～ 小野　誠也	【登録制】 健康づくり 14:15～ 箱崎　早苗		【登録制】 大人・中級 14:00～ 天野　光汰	美尻エクササイズ 13:45～ 安藤　秀子	【登録制】 シニア体操 プラス 13:45～	【登録制】 大人・初中級 14:00～ 大谷　雅樹	【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤　秀子	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡辺　妙子	【登録制】 大人・初級 14:00～ 木村　仁美	モムチャン フィットネス ベーシック 14:00～ 三宅　育子			ジャズダンス 14:45～ YUKA		
14:00		【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S 入門 14:00～		【登録制】 シニア体操 13:45～ 田中　義隆					【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI	本澤　恵美										
:30	ヨガ 14:30～ 清水　由希子		木村　仁美			【登録制】 幼児・水遊び 15:00～			【登録制】 幼児水泳 15:00～						【登録制】 幼児・水遊び 1500～		エアロビクス Ⅱ 15:15～ 野田　伸子				
15:00							【登録制】 幼児ダンス 15:45～														
:30				オリジナル エアロ 16:10～ 高柴　大雅		【登録制】 幼児水泳 16:00～			【登録制】 幼児水泳 16:00～	【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 田澤　修平			【登録制】 幼児体操 16:00～		【登録制】 幼児水泳 16:00～	【登録制】 幼児体操 16:30～			ヨガ 16:00～ 長谷川由里恵		
16:00	【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 本澤　恵美																				
:30			【登録制】 小学生 初心者初級 17:00～	ダンスエアロ 17:20～ 高柴　大雅		【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～			【登録制】 小学生 初心者初級 17:00～	【登録制】 小学生体操 17:00～		【登録制】 小学生 初心者初級 17:00～	【登録制】 小学生体操 17:30～			かんたんエアロ 17:15～ 本澤　恵美		
17:00							【登録制】 小学生 4～6年生 ダンス 17:45～														
: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 18:00～			【登録制】 小学生 中上級 18:00～			【登録制】 小学生 中上級 18:00～						
18:00																					
:30	CHOA CHOA Fit 19:00～ YUMI			ヨガ 19:00～ 飯田　佳子			バーオソル 19:00～ 入江　こなみ		【登録制】 大人・初級 19:00～ 小野　誠也	エアロビクス Ⅱ 19:00～ 武井　亮子	初中級レベル		パンチ＆ キックEX 19:00～		【登録制】 大人・中級 19:00～ 大谷　雅樹						
19:00													田中　義隆								
:30	ZUMBA 20:15～ 金田　恵美	4月～6月限定		ZUMBA 20:15～ 平林　靖子			ダンスエアロ 20:15～ 武井　亮子			骨盤 ストレッチ 20:15～ 武井　亮子			シェイプ45 20:15～ 田中　義隆								
20:00																					
:30																					
21:00																					
:30																					

【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。