

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2023年5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】 アクアピクス	ステップI	【登録制】 ピラティス	水中歩行					エアロピクス I		
:30	9:45~ 清水 薫			かんたん ステップ 10:15~		水中歩行 10:20~	ダンスエアロ 10:15~						本澤 恵美 かんたん足腰体操 10:30~	10:00~ 幸田 倫史	10:00~ 近江 裕之	10:00~ 工藤 禎子	10:20~ 鈴木 隼人					9:45~ 岩崎 友美		
11:00	シェイフ30 11:00~	【登録制】 今井 しのぶ	かんたん アクアピクス	【登録制】 安藤 秀子		【登録制】 水中トレーニング							本澤 恵美 10:30~	佐藤 美鶴 10:00~	【登録制】		アクアピクス					アクアピクス 11:00~		
:30	天野 洗汰 11:15~	【登録制】 ジェンヌヨガ	11:00~ 健康づくり			11:00~ 木村 仁美	かんたん ヨガ 11:30~	11:15~ 大串 達彦					健康づくり 11:15~	【登録制】 フラダンス 初級	11:00~ 木村 仁美	11:15~ 24式太極拳	11:15~ 鈴木 隼人						11:00~ 岩崎 友美	
12:00	ボールストレッチ 11:45~	【登録制】 花愛	【登録制】 小池 直子	11:15~ 安藤 秀子									本澤 恵美 11:30~	【登録制】 大谷 雅樹	11:15~ 渡邊 典子									
:30	天野 洗汰 12:00~	【登録制】 かんたん	12:00~ 小池 直子											【登録制】 エアロピクス I	12:00~ 大谷 雅樹									
13:00	かんたん ピラティス	【登録制】 太極舞		【登録制】 かんたん 椅子ヨガ										12:30~ 安藤 秀子	かんたん アクアピクス	かんたん エアロ	12:30~ 渡邊 典子						12:15~ 岩崎 友美	
:30	12:30~ 牧野 望美			12:30~ ストレッチ		13:00~ 飯田 佳子	大人・初心者 ステップ 13:00~																	
14:00		【登録制】 bow		【登録制】 本澤 恵美		【登録制】 シニア体操	【登録制】 シニア体操								13:00~ 天野 光汰	【登録制】 美尻エクササイズ	13:45~ シニア体操 プラス	【登録制】 大人・初級						
:30		【登録制】 シニア体操	【登録制】 アーティスティックS 入門			13:45~ 田中 義隆	14:00~ 健康づくり								14:00~ 天野 光汰	【登録制】 K-POPダンス	13:45~ 本澤 恵美	14:00~ 大谷 雅樹	【登録制】 健康づくり					
15:00	ヨガ						14:15~ 小野 誠也								14:15~ 天野 光汰	【登録制】 NOYURI								
:30	14:30~ 清水 由希子						15:00~ 箱崎 早苗								14:45~ K-POPダンス									
16:00																								
:30	【登録制】 シェイフアップ			【登録制】 オリジナル エアロ		【登録制】 幼児水泳	【登録制】 幼児ダンス								16:00~ シェイフアップ	【登録制】 幼児水泳	15:45~ 幼児体泳							
17:00				16:10~ 高柴 大雅		16:00~ 幼児体泳	16:00~ 幼児体泳								16:00~ 田澤 修平	16:00~ 幼児体泳	16:00~ 幼児体泳							
:30				【登録制】 小学生 初心者初級		【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス	【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス									16:30~ 幼児体泳	16:30~ 幼児体泳							
18:00				17:20~ 高柴 大雅		17:00~ 小学生 4~6年生 ダンス	【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス									17:00~ 小学生 初心者初級	17:00~ 小学生 初心者初級							
:30						17:45~ 小学生 初心者初級	18:00~ 小学生 初心者初級									17:00~ 小学生 中上級	17:00~ 小学生 中上級							
19:00	CHOA CHOA Fit			【登録制】 ヨガ			【登録制】 バーオソル									18:00~ 大人・初級	18:00~ 大人・初級							
:30	19:00~ YUMI			19:00~ 飯田 佳子			19:00~ 入江 こなみ									19:00~ 大人・初級	19:00~ 大人・初級							
20:00																【登録制】 パンチ& キックEX	【登録制】 大人・中級							
:30	ZUMBA	【登録制】 4月~6月限定													19:00~ 田中 義隆	19:00~ 大谷 雅樹	19:00~ 大谷 雅樹							
21:00	20:15~ 金田 恵美			ZUMBA																				
:30				20:15~ 平林 靖子																				
21:30																								
:30																								

5月~7月限定

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**当日閉館時**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。