

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2023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 ステップ		水中歩行	ダンスエアロ					かんたん ストレッチ	【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			10:00~		10:20~ 木村 仁美	10:15~ 大串 達彦					10:30~ 大貫 那知子	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	【登録制】 今井 しのぶ	かんたん	安藤 秀子		【登録制】 水中トレーニング						本澤 恵美	佐藤 美鶴	【登録制】		アクアピクス						
:30	11:00~	【登録制】 天野 光汰	【登録制】 アクアピクス	【登録制】 健康づくり		11:00~	かんたん ヨガ					【登録制】 健康づくり	【登録制】 フラダンス 初級	大人・中級	【登録制】 歪み解消 ストレッチ	【登録制】 24式太極拳	11:00~ 鈴木 隼人					
12:00	ボールストレッチ	11:15~ 小池 直子	【登録制】 花愛	安藤 秀子		木村 仁美	11:30~ 東 優子					11:15~ 本澤 恵美	11:15~ 佐藤 美鶴	【登録制】 大人・初心者	11:15~ 牧野 望美	11:15~ 渡邊 典子						
:30	天野 光汰																					
13:00	かんたん ピラティス	脳トレ	12:00~ 小池 直子			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ							エアロピクス I	【登録制】 温活ヨガ	12:00~ 大谷 雅樹	【登録制】 48式太極拳						
:30	12:30~ 牧野 望美	リズム体操	12:30~ 滝口 まゆみ			【登録制】 大人・初心者 ステップ						12:30~ 安藤 秀子	12:30~ M.I.S.A	かんたん アクアピクス	かんたん エアロ	12:30~ 渡邊 典子	【登録制】 大人・中級					
14:00		【登録制】 シニア体操	【登録制】 アーティスティックS 入門			【登録制】 大人・初級						13:00~ 天野 光汰	【登録制】 美尻エクササイズ	【登録制】 シニア体操 プラス	【登録制】 大人・初級	【登録制】 シニア体操	【登録制】 大人・初級					
:30		13:45~ 田中 義隆	13:45~			13:00~ 飯田 佳子	13:00~ 牧野 望美					13:45~ 安藤 秀子		13:00~ 須貝 智子	13:00~ 斎藤 綾子	13:00~ 長谷川由里恵	13:00~ 大谷 雅樹					
15:00	ヨガ		14:00~ 木村 仁美			【登録制】 健康づくり						14:00~ 天野 光汰	【登録制】 K-POPダンス	【登録制】 健康づくり	【登録制】 シニア体操	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級					
:30	14:30~ 清水 由希子					14:15~ 平尾 恵子	14:15~ 豊島 一恵					14:45~ 本澤 恵美	14:45~ 大谷 雅樹	14:00~ 健康づくり	14:00~ 渡辺 妙子	14:00~ 三宅 育子	14:00~ 木村 仁美					
16:00	【登録制】 シェイフアップ					【登録制】 幼児ダンス								【登録制】 幼児水泳	【登録制】 幼児水泳	【登録制】 幼児水泳	【登録制】 幼児水泳					
:30	16:00~ 本澤 恵美					16:00~	15:45~							16:00~	16:00~	16:00~	16:00~					
17:00		【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 初心者初級	【登録制】 小学生 初心者初級	【登録制】 小学生 初心者初級	【登録制】 小学生 初心者初級					
:30		17:00~				16:45~	16:45~							17:00~	17:00~	17:00~	17:00~					
18:00						【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス								【登録制】 小学生 中上級	【登録制】 小学生 中上級	【登録制】 小学生 中上級	【登録制】 小学生 中上級					
:30						17:45~	17:45~							18:00~	18:00~	18:00~	18:00~					
19:00	CHOA CHOA Fit					【登録制】 大人・初級								【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級					
:30	19:00~					19:00~	19:00~							19:00~	19:00~	19:00~	19:00~					
20:00	mi r u					【登録制】 大人・初級								【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級	【登録制】 大人・初級					
:30						19:00~ 入江 こなみ	19:00~ 平尾 恵子							19:00~ 武井 亮子	19:00~ 武井 亮子	19:00~ 田中 義隆	19:00~ 大谷 雅樹					
21:00	メガダンス																					
:30	20:15~ YU-R I																					
21:30																						

10/4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・館内掲示ボードご確認ください。