

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2023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 ステップ		水中歩行	ダンスエアロ					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			10:00~		10:20~ 木村 仁美	10:15~ 大串 達彦					10:30~ 大貴 那知子	10:30~ 本澤 恵美 <small>かんたん足腰体操</small>	10:00~ 幸田 倫史	10:00~ 近江 裕之	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		アクアピクス						アクアピクス I		
:30	11:00~	【登録制】 天野 光汰	11:00~ ジェンヌヨガ	【登録制】 健康づくり		11:00~	かんたん ヨガ					11:15~ 大串 達彦	【登録制】 健康づくり	【登録制】 フラダンス 初級	【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						11:00~ 岩崎 友美	
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									本澤 恵美	【登録制】 初級	【登録制】 牧野 望美							11:30~ 岩崎 友美		
:30	11:45~ 天野 光汰		【登録制】 アクアサーキット				11:30~ 東 優子																11:30~ 天河 智美	
13:00	かんたん ピラティス	脳トレ リズム体操	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	【登録制】 48式太極拳								ZUMBA	
:30	12:30~ 牧野 望美	12:30~ 滝口 まゆみ		かんたん ストレッチ		【登録制】 大人・初心者 13:00~	かんたん ステップ 13:00~						12:30~ 安藤 秀子	12:30~ M.I.S.A	かんたん エアロ	【登録制】 渡邊 典子	大人・中級 13:00~							ZUMBA 12:15~ 岩崎 友美
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】 シニア体操	【登録制】 大人・初級						13:45~ 安藤 秀子	【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						ピラティス	
:30		13:45~ 田中 義隆		13:00~ 本澤 恵美	【登録制】 13:45~ 田中 義隆	14:00~ 健康づくり	【登録制】 健康づくり						14:00~ 天野 光汰	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							13:30~ 井上 静香
15:00	ヨガ		14:00~ 木村 仁美			【登録制】 14:00~ 平尾 恵子	【登録制】 健康づくり						14:15~ 豊島 一恵	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							ジャズダンス
:30	14:30~ 清水 由希子					【登録制】 14:15~ 豊島 一恵	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							14:45~ YUKA
16:00	【登録制】 シェイフアップ					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							エアロピクス II
:30	16:00~ 本澤 恵美					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							15:15~ 野田 伸子
17:00		【登録制】 小学生 初心者初級				【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							ヨガ
:30		17:00~				【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							16:00~ 長谷川由里恵
18:00						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
:30						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							16:30~ 幼児体泳
19:00	CHOA CHOA Fit					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
:30	19:00~ miru					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
20:00						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
:30						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
21:00	メガダンス					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
:30	20:15~ YU-R I					【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
22:00						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳
:30						【登録制】 15:00~	【登録制】 健康づくり							【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり							【登録制】 幼児体泳

**【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へ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。

初中級レベル