

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2023年12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			
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 10:20~	ダンスエアロ 10:15~			かんたん ストレッチ 9:30~	【登録制】 アクアピクス 10:00~	ステップⅠ	【登録制】 ピラティス 10:00~	水中歩行 10:20~				エアロピクス Ⅰ				
:30	9:45~ 清水 薫			10:15~		10:20~ 木村 仁美	10:15~ 大串 達彦			10:30~ 本澤 恵美	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	シェイプ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 11:00~		ピラティス 11:15~		【登録制】 本澤 恵美	【登録制】 佐藤 美鶴	【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				アクアピクス Ⅰ			アクアピクス Ⅰ	
:30	天野 光汰	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	11:15~ 大串 達彦		11:15~ 本澤 恵美	11:00~ 木村 仁美	11:15~ 牧野 望美	11:15~ 渡邊 典子	11:00~ 鈴木 隼人				11:00~ 鈴木 隼人			11:00~ 岩崎 友美	
12:00	ボールストレッチ 11:45~	花愛	【登録制】 小池 直子	安藤 秀子			11:30~ 東 優子															
:30	天野 光汰	アクアサーキット																				
13:00	バランスボール 体操	かんたん ピラティス	小池 直子	【登録制】 かんたん 椅子ヨガ		【登録制】 かんたん ステップ				エアロピクス Ⅰ	【登録制】 温活ヨガ	かんたん エアロ	【登録制】 48式太極拳									ZUMBA
:30	滝口 まゆみ	牧野 望美		12:30~ 飯田 佳子		13:00~ 天野 光汰				12:30~ 安藤 秀子	12:30~ M.I.S.A	13:00~ 須貝 智子	12:30~ 渡邊 典子	13:00~ 大谷 雅樹								12:15~ 岩崎 友美
14:00	脳トレ リズム体操	【登録制】 シニア体操	【登録制】 本澤 恵美	【登録制】 シニア体操		【登録制】 大人・初級				【登録制】 美原エクササイズ	【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								ピラティス
:30	滝口 まゆみ	13:45~ 田中 義隆		13:45~ 田中 義隆		14:00~ 平尾 恵子				13:45~ 安藤 秀子	13:45~ 本澤 恵美	14:00~ 健康づくり	14:00~ 健康づくり	14:00~ 木村 仁美								13:30~ 井上 静香
15:00	ヨガ		14:00~ 木村 仁美	区主催事業		【登録制】 健康づくり				【登録制】 天野 光汰	【登録制】 K-POPダンス	【登録制】 健康づくり	【登録制】 健康づくり	14:00~ 渡辺 妙子								ジャズダンス
:30	清水 由希子					14:15~ 豊島 一恵				14:45~ 豊島 一恵	14:45~ NOYURI	14:15~ 豊島 一恵	14:15~ 豊島 一恵	14:15~ 豊島 一恵								14:45~ YUKA
16:00	【登録制】 シェイプアップ			【登録制】 幼児ダンス		【登録制】 幼児水泳				【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								ヨガ
:30	本澤 恵美			15:00~ 高柴 大雅		16:00~ 高柴 大雅				15:45~ 高柴 大雅	16:00~ 高柴 大雅	16:00~ 高柴 大雅	16:00~ 高柴 大雅	16:00~ 高柴 大雅								16:00~ 長谷川由里恵
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 1~3年生 ダンス				【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	【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	【登録制】 小学生 1~3年生 ダンス								かんたんエアロ
:30		17:00~		16:45~		17:00~				16:45~	17:00~	17:00~	17:00~	17:00~								17:15~ 本澤 恵美
18:00				【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス		【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス				【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス	【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス	【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス	【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス	【登録制】 小学生 4~6年生 ダンス								
:30				17:45~		18:00~				17:45~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~								
19:00	CHOA CHOA Fit			【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	【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	19:00~			17:00~		18:00~				17:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~								
20:00	mi r u			【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	【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				17:30~		18:00~				17:30~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~								
21:00	メガダンス YU-R I			【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	【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	20:15~			18:00~		18:00~				18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~								
22:00				【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	【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				18:00~		18:00~				18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~								

■12/29(金)は、
短縮営業のため、
タイムテーブルが
変更となります。

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。