

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年2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 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			10:00~		10:20~ 木村 仁美	10:15~ 大串 達彦			10:30~ かんたん足腰体操	10:30~ 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	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】 アクアピクス	【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	11:15~ 大串 達彦		【登録制】 健康づくり	【登録制】 フラダンス 初級	11:00~ 木村 仁美	【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 11:00~		【登録制】 アクアピクス 11:00~	ステップI 11:00~
12:00	天野 光汰	ジェンヌヨガ	11:00~	健康づくり		11:15~	かんたん ヨガ	11:30~ 東 優子		11:15~ 本澤 恵美	11:15~ 木村 仁美	11:15~	11:15~	11:15~	11:15~							
:30	11:45~	花愛	【登録制】 安藤 秀子																			
13:00	天野 光汰	アクアサーキット																				
:30	12:00~			【登録制】																		
14:00	バランスボール 体操	かんたん ピラティス	小池 直子	かんたん 椅子ヨガ		【登録制】 かんたん ステップ	かんたん ステップ			エアロピクス I	【登録制】 温活ヨガ	12:00~ 大谷 雅樹	【登録制】									
:30	12:30~	12:30~		12:30~		13:00~	13:00~			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	大人・中級 13:00~							
15:00	滝口 まゆみ	牧野 望美		大人・初心者 13:00~		飯田 佳子	13:00~															
:30	13:30~	【登録制】 脳トレ		【登録制】 大人・初心者 13:00~		【登録制】 大人・初級 13:00~	13:00~															
16:00	リズム体操	【登録制】 シニア体操	【登録制】 アクアピクス	【登録制】 シニア体操		【登録制】 大人・初級 14:00~	健康づくり 14:15~			美原エクササイズ 13:45~	【登録制】 シニア体操 プラス	【登録制】 大人・初中級 14:00~	【登録制】 シニア体操 プラス	【登録制】 大人・初級 14:00~								
:30	13:45~	【登録制】 アーティスティックS 入門		【登録制】 大人・初級 13:45~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
17:00	滝口 まゆみ	田中 義隆		【登録制】 大人・初級 13:45~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30	14:30~		区主催事業			【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
18:00	ヨガ			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30	14:30~			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
19:00	清水 由希子	木村 仁美		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30	15:00~			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
20:00	【登録制】 シェイフアップ			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30	16:00~			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
21:00	本澤 恵美			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30	16:00~			【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
22:00		【登録制】 オリジナル エアロ		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
:30		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
23:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
24:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
25:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
26:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
27:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
28:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
29:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
30:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
31:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
32:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
33:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
34:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
35:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
36:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
37:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
38:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
39:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
40:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
41:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
42:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
43:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
44:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
45:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
46:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
47:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
48:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
49:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
50:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
51:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
52:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
53:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
54:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
55:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
56:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
57:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															
58:00		小学生 初心者初級 17:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~		【登録制】 健康づくり 14:00~	14:15~															