

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年3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 9:00~ 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									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						
:30	9:45~ 清水 薫			10:00~									10:00~ 本澤 恵美 かんたん足腰体操	10:00~ 幸田 倫史		10:00~	10:00~	10:20~						
11:00	シェイプ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						10:30~ 大貫 那知子	10:30~ 本澤 恵美	10:00~ 佐藤 美鶴	【登録制】 アクアピクス		アクアピクス						
:30	11:00~	【登録制】 アークアピクス	【登録制】 アークアピクス	健康づくり			11:00~	かんたん ヨガ	11:15~ 大串 達彦				11:00~ 健康づくり	11:00~ フラダンス 初級	11:00~ 木村 仁美	11:15~ 24式太極拳	11:00~ 鈴木 隼人	11:00~						
12:00	ボールストレッチ	11:15~ 小池 直子	11:15~ 小池 直子	11:15~ 安藤 秀子									11:45~ 天野 光汰	11:45~ 本澤 恵美	11:15~ 本澤 恵美	【登録制】 アクアピクス		11:30~						
:30	11:45~	花愛	【登録制】 アクアサーキット										12:00~ 天野 光汰	12:00~ 佐藤 美鶴	12:00~ 大谷 雅樹			11:30~						
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									12:30~ 体操	12:30~ 温活ヨガ	12:30~ かんたん	12:30~ 48式太極拳		11:30~						
:30	12:30~	12:30~		12:30~			13:00~	かんたん ステップ	13:00~				13:00~ 滝口 まゆみ	13:00~ 安藤 秀子	13:00~ M.I.S.A	13:00~	13:00~	12:45~						
14:00	脳トレ			13:00~ 飯田 佳子									13:30~	13:45~ 美原エクササイズ	【登録制】 シニア体操 プラス	【登録制】 アクアピクス		13:00~						
:30	13:30~	【登録制】 シニア体操	【登録制】 アークアピクス ティックS 入門	【登録制】 シニア体操	【登録制】 シニア体操	【登録制】 シニア体操	13:45~	大人・初級	14:00~				14:00~	14:00~	14:00~	【登録制】 シニア体操	【登録制】 大人・初級	14:00~						
15:00	ヨガ			14:00~ 田中 義隆				健康づくり	14:00~				14:30~	14:15~ 天野 光汰	14:00~ 天野 光汰	14:15~ 渡辺 妙子	14:00~	14:00~						
:30	14:30~			14:00~ 木村 仁美				14:15~ 豊島 一恵	15:00~				14:45~	14:45~ K-POPダンス	14:45~ K-POPダンス	14:45~ 安藤 秀子	14:15~ 安藤 秀子	14:00~						
16:00													15:00~	15:00~ NOYURI	15:00~ NOYURI			15:00~						
:30													15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:15~						
17:00	【登録制】 シェイプアップ			【登録制】 幼児水泳			【登録制】 幼児ダンス			【登録制】 幼児水泳			16:00~	16:00~	16:00~	16:00~	16:00~	16:00~						
:30	16:00~			16:00~			15:45~			16:00~			16:00~	16:00~	16:00~	16:00~	16:00~	16:00~						
18:00																								
:30																								
19:00	CHOA CHOA Fit			ヨガ			バーオソル			【登録制】 大人・初級			19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	18:00~						
:30	19:00~			19:00~			19:00~			19:00~			19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	18:00~						
20:00	mi r u			飯田 佳子			入江 こなみ			平尾 恵子														
:30																								
21:00	メガダンス			ZUMBA			ダンスエアロ						20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~						
:30	20:15~			20:15~			20:15~			20:15~			20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~						

【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。

教室参加には**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、教室参加権を無効**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・館内掲示ボードでご確認ください。

初級レベル