

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年5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	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
				気功			ホルトブラ	太極拳											かんたん		
:30				9:00~			9:00~	9:00~											9:00~		
10:00	かんたん			眼部 茂夫			大串 達彦	渡邊 典子					かんたん						宮森 友子		
	エアロ						リトモス						かんたん						エアロピクス		
:30	9:45~						9:55~						9:30~						I		
11:00	産後骨盤調整			かんたん			大串 達彦						【登録制】	アクアピクス	ステップI	【登録制】			9:45~		
	ピラティス			ステップ									本澤 恵美	フラダンス	10:00~	【登録制】	ピラティス	水中歩行	岩崎 友美		
:30	10:00~			10:15~			10:30~						かんたん足腰体操	初心者	10:00~	【登録制】	10:00~	10:20~			
12:00	今井 しのぶ			木村 仁美			大串 達彦						幸田 倫史	10:00~	【登録制】	10:00~	10:20~	10:15~			
	シェイプ30			【登録制】			10:50~						本澤 恵美	佐藤 美鶴	【登録制】	アクアピクス	アクアピクス	小川 実乙			
:30	11:00~			【登録制】			11:00~						【登録制】	【登録制】	大人・中級	歪み解消	【登録制】	11:00~			
13:00	天野 光汰			健康づくり			11:15~						健康づくり	フラダンス	11:00~	24式太極拳	【登録制】	11:00~			
	ボールストレッチ			11:15~			木村 仁美						11:15~	初級	11:15~	11:15~	11:15~	11:30~			
:30	11:45~			安藤 秀子			かんたん						本澤 恵美	11:15~	【登録制】	【登録制】	【登録制】	11:30~			
14:00	天野 光汰			アクアサーキット			11:45~						佐藤 美鶴	大人・初心者				11:30~			
	ZUMBA			12:00~			東 優子						大人・初心者	12:00~				11:30~			
:30	12:30~			かんたん			12:00~						大人・初心者	12:00~				11:30~			
15:00	宮本 ひろみ			かんたん			【登録制】						大人・初心中級	12:30~				12:15~			
	ピラティス			ストレッチ			13:00~						安藤 秀子	12:30~				12:15~			
:30	12:30~			12:30~			飯田 佳子						天野 光汰	13:00~				12:45~			
16:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						美原工サササイズ	13:45~				12:45~			
	シニア体操			シニア体操			13:45~						13:45~	【登録制】				12:45~			
:30	13:45~			13:45~			14:00~						13:45~	【登録制】				12:45~			
17:00	田中 義隆			14:00~			14:00~						14:00~	【登録制】				12:45~			
	ヨガ			健康づくり			14:15~						14:00~	【登録制】				12:45~			
:30	14:30~			14:00~			14:15~						14:00~	【登録制】				12:45~			
18:00	清水 由希子			木村 仁美			14:45~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
19:00	シェイプアップ			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
20:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
21:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
22:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
23:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
24:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
25:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
26:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
27:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
28:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
29:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
30:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
31:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
32:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
33:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
:30	本澤 恵美			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
34:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						14:15~	【登録制】				12:45~			
	16:00~																				