

# スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年10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						かんたん		
	エアロ						リトモス						ストレッチ						9:00~		
:30	9:45~						9:55~						9:30~						9:45~		
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	初級	【登録制】					
	ピラティス			ステップ									アクアピクス	初級	【登録制】	ピラティス					
:30	10:00~			10:15~			10:20~						かんたん	初級	【登録制】	10:00~					
12:00	今井 しのぶ			かんたん			大串 達彦						10:00~			10:00~					
	シェイプ30			安藤 秀子			ダンスエアロ						10:30~			10:00~					
:30	11:00~			【登録制】			10:50~						10:30~			10:00~					
13:00	天野 光汰			健康づくり			大串 達彦						本澤 恵美			11:00~					
	ボールストレッチ			11:15~			11:00~						11:15~			11:15~					
:30	11:45~			安藤 秀子			かんたん						11:15~			11:15~					
14:00	天野 光汰			【登録制】			ヨガ						11:45~			11:15~					
	ZUMBA			12:00~			11:45~						東 優子			11:15~					
:30	12:30~			かんたん			11:45~						佐藤 美鶴			11:15~					
15:00	宮本 ひろみ			かんたん			12:00~						大人・初心者			11:15~					
	ピラティス			椅子ヨガ			【登録制】						大人・中級			11:15~					
:30	12:30~			12:30~			12:30~						大人・中級			11:15~					
16:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	シニア体操			飯田 佳子			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	13:45~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
17:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	アーティスティックS			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	14:00~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
18:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	ティックス入門			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	14:00~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
19:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	アーティスティックS			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	14:00~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
20:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	ティックス入門			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	14:00~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
21:00	【登録制】			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
	ティックス入門			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					
:30	14:00~			【登録制】			13:00~						大人・中級			11:15~					

1.3.5週  
ダンスエアロ  
2.4週  
中級ステップ

【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 1,300円 大人・水泳 1,600円  
幼児小学生 1,800円 ※健康づくり・アクアサーキット700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。)

教室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、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。