

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年7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			かんたん		
:30				9:00~			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			かんたん		
	エアロ						リトモス						ストレッチ			ストレッチ			ストレッチ		
:30	9:45~						9:55~						9:30~			9:30~			9:45~		
11:00	【登録制】			かんたん			大串 達彦						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	産後骨盤調整			ステップ			水中歩行						アクアピクス			ステップI			アクアピクス		
:30	清水 薫			10:15~			10:20~						かんたん			10:00~			10:00~		
11:30	【登録制】			かんたん			10:50~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	今井 しのぶ			安藤 秀子			11:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			健康づくり			11:15~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
12:00	天野 光汰			小池 直子			木村 仁美						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	ボールストレッチ			11:15~			かんたん						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	11:45~			【登録制】			11:45~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
12:30	天野 光汰			アクアサーキット			東 優子						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	ZUMBA			12:00~			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	宮本 ひろみ			かんたん			かんたん						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
13:00	12:30~			かんたん			13:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	ピラティス			椅子ヨガ			大人・初心者						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			12:30~			13:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
14:00	【登録制】			飯田 佳子			13:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	シニア体操			【登録制】			13:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	13:45~			13:45~			14:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
15:00	【登録制】			【登録制】			健康づくり						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	ヨガ			14:00~			14:15~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	14:30~			14:00~			14:45~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
16:00	【登録制】			【登録制】			15:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	シェイプアップ			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	16:00~			【登録制】			15:00~						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
17:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
18:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
19:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
20:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
21:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		
:30	【登録制】			【登録制】			【登録制】						【登録制】			【登録制】			【登録制】		

【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**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。