

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年11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																								
:30				気功			ホルトブラ	太極拳											かんたん					
10:00	かんたん			9:00~			9:00~	9:00~											9:00~					
:30	エアロ	【登録制】		眼部 茂夫			大串 達彦	渡邊 典子					かんたん						宮森 友子					
11:00	産後骨盤調整												初級	【登録制】										
:30	ピラティス			かんたん			水中歩行						ステップ	ピラティス	水中歩行				バーオソル			9:45~		
12:00	今井 しのぶ			10:15~			木村 仁美						10:00~	10:00~	10:20~				かんたん			10:15~		
:30	シェイプ30	【登録制】		かんたん	【登録制】		【登録制】						10:30~	10:00~	10:00~				かんたん			11:00~		
13:00	11:00~	アクアピクス		安藤 秀子	【登録制】		水中トレーニング						11:00~	11:00~	11:00~				アクアピクス			11:00~		
:30	田中 義隆	【登録制】		健康づくり			11:00~						11:15~	11:15~	11:15~				ZUMBA			11:00~		
14:00	ボールストレッチ			11:15~			木村 仁美						11:15~	11:15~	11:15~							11:30~		
:30	11:45~	花愛	【登録制】	安藤 秀子			かんたん						11:45~	11:45~	11:45~							11:30~		
15:00	田中 義隆			12:00~			11:45~						12:00~	12:00~	12:00~							12:15~		
:30	ZUMBA	かんたん		かんたん	【登録制】		東 優子						12:30~	12:30~	12:30~							ZUMBA		
16:00	12:30~	ピラティス		かんたん	【登録制】		【登録制】						12:30~	12:30~	12:30~							12:15~		
:30	宮本 ひろみ	ピラティス		ストレッチ	【登録制】		大人・初心者						13:00~	13:00~	13:00~							12:45~		
17:00	【登録制】			13:00~			飯田 佳子						13:00~	13:00~	13:00~							13:30~		
:30	シニア体操	【登録制】		かんたん	【登録制】		【登録制】						13:45~	13:45~	13:45~							13:30~		
18:00	13:45~	アーティスティックS		シニア体操	【登録制】		大人・初級						14:00~	14:00~	14:00~							14:00~		
:30	田中 義隆	【登録制】		13:45~			14:00~						14:00~	14:00~	14:00~							14:00~		
19:00	14:30~	ヨガ		14:00~			大谷 雅樹						14:15~	14:15~	14:15~							14:00~		
:30	清水 由希子			14:00~			【登録制】						14:15~	14:15~	14:15~							14:45~		
20:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						14:45~	14:45~	14:45~							14:45~		
:30	シェイプアップ			【登録制】			【登録制】						15:00~	15:00~	15:00~							15:15~		
21:00	16:00~			【登録制】			【登録制】						15:00~	15:00~	15:00~							15:15~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						15:00~	15:00~	15:00~							16:00~		
22:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:00~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
23:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
24:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
25:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
26:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
27:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
28:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
29:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
30:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
31:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
32:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
33:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
34:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
35:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
36:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
37:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
38:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
39:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
40:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
41:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
42:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
43:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
44:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	16:00~			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
45:00	【登録制】			【登録制】			【登録制】						16:00~	16:00~	16:00~							16:30~		
:30	本澤 恵美			【登録制】																				