

スタジオ・プール・武道場 自主事業タイムテーブル

2024年12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~		
:30	エアロ			眼部 茂夫			大串 達彦						かんたん						9:00~		
11:00	【登録制】						リトモス						9:30~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				
:30	産後骨盤調整						9:55~						10:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				初級エアロ
12:00	【登録制】			かんたん			大串 達彦						10:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				9:45~
:30	【登録制】			ステップ			大串 達彦						10:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				岩崎 友美
13:00	【登録制】			10:15~			10:50~						10:30~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			11:00~			11:00~						11:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
14:00	【登録制】			11:15~			11:15~						11:15~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			12:00~			11:45~						11:15~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
15:00	【登録制】			12:30~			12:00~						12:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			13:00~			13:00~						12:30~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
16:00	【登録制】			13:45~			13:45~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			14:00~			14:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
17:00	【登録制】			14:15~			14:15~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			15:00~			15:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
18:00	【登録制】			15:45~			15:45~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			16:00~			16:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
19:00	【登録制】			16:45~			16:45~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			17:00~			17:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
20:00	【登録制】			17:45~			17:45~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			18:00~			18:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
21:00	【登録制】			18:00~			18:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~
:30	【登録制】			18:00~			18:00~						13:00~	【登録制】	アクアピクス	初級	【登録制】				11:00~

1.3.5週
ダンスエアロ
2.4週
中級ステップ

12/29(日)
短縮営業
(8:30~18:00)のため、
休講となります。

スペシャルレッスン
12/28 担当:中村 準
※申込方法は、別紙をご参照ください。

教室参加には**整理券**が必要です。【登録制】教室は、登録者以外も**都度参加**が可能です。(裏面に詳細)
 ■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。
 ■整理券取得後、**外出した際は、教室参加権を無効**とします。この場合は、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・館内掲示板でご確認ください。