

スポーツルーム一般利用状況タイムテーブル

	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・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース
9:00														
9:15														
9:30														
9:45	9:30~10:20 ヨガ 竹澤 美和	×	9:30~10:30 いきいき体操 竹澤 美和	×	9:30~10:20 エアロピクス入門 ザハロワ	△	9:30~10:30 元気UPエアロ 磯部 律子	△	9:30~10:30 ラテンエアロ 高木 優子	×	9:20~10:20 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	×	9:20~10:20 健康体操 野瀬 愛	△
10:00														
10:15														
10:30	10:30~11:30 ZUMBA 菅野 香里	×	10:45~11:45 ピラティス maimai	△	10:30~11:15 エアロピクス初級 ザハロワ		10:50~11:40 STEP 竹澤 美和		10:45~11:45 美容バレエ 野崎 晶子	△	10:30~11:30 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:30 らくらくエアロ 大森 優	
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00	教室	□		○		○		整理券配布 10:20~ 定員 50名 (先着順)		○		○		○
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30	13:30~14:30 らくらくエアロ 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしいヨガ 武藤 美加	△	13:00~14:15 ストレッチ&ベリーグッズ入門 NOARA	△	13:30~14:30 健康のびのび体操 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしい太極拳 藤澤 徹	△				
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00	教室		教室		15:00~15:50 親子体操 石井 千鶴		教室		教室		教室		教室	
15:15														
15:30														
15:45														
16:00	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□
16:15														
16:30														
16:45														
17:00	教室		教室		教室		教室		教室		教室		教室	
17:15														
17:30	教室													
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	18:30~19:15 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	△	18:30~19:20 ピラティス 菅 未来	△	18:30~19:20 ヨガ 竹澤 美和	△	18:30~19:10 はじめてフラダンス 池田 レイ子	△	18:30~19:20 かんたんエアロ 高木 優子	△	18:30~19:10 シェイプボディメイキング 大森 優	△	18:00~19:00 ヨガ MAKI	△
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:25~20:15 エンジョイエアロ 高木 優子	△	19:30~20:20 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	△	19:30~20:20 STEP 佐々木 清子	△	19:20~20:20 フラダンス 池田 レイ子	△	19:30~20:20 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和	△	19:20~20:10 キックシェイプ 笠原 敏晴	△		
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	教室		20:30~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:20 ZUMBA 菅野 香里		教室		20:30~21:30 ヨガ MAYUMI		教室			
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00		○		○		○		○		○		○		○

一般公開利用スペース早見表

- ⇒ 全て使用可能 (ボール・縄跳び・マット・ボルダリング)
- ⇒ 1/2使用可能 (縄跳び・マット・ボルダリング)
- △ ⇒ 1/4使用可能 (ボルダリング)
- × ⇒ 全て使用不可

…『キッズエリア』対応の教室では、教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと遊ばせるスペースです。※託児サービスではございません。
 …『室内専用シューズ』をご持参ください 【その他の持物】運動に適した服装(ジャージ等)・タオル ※無い場合はウェア・タオル・シューズのレンタルをご用意しております。