

一般公開利用タイムテーブル

H31.3.29～

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	大体育室	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														
9:30~10:20 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	△	9:45~11:15 元気わくわく体操 竹澤 美和	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 野堀 愛	△
10:30~11:30 ZUMBA DANDAN	×	10:45~11:45 ピラティス maimai	△	10:30~11:15 エアロピクス中級 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	△
教室	□		○		○	教室	整理券配布 10:20~ 定員 50名 (先着順)	○		○		○		○
13:30~14:30 らくらくエアロ 竹澤 美和	△	13:00~14:15 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美	△	13:00~14:15 ストレッチ&ベリタンス入門 NOARA	△	教室	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	△	教室			○
教室		教室		15:00~15:50 親子体操 石井 千鶴		教室	教室		教室		教室		教室	
教室	□	教室	□	教室	□	16:00~17:00 (1,2年生) 16:00~17:30 (3年~以上) 小学生体操	教室	□	教室	□	教室		教室	□
教室		教室		教室		教室	教室		教室		教室	△	教室	
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 柿澤 祐子	△
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			○
教室		20:30~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:20 ZUMBA DANDAN		教室	教室		20:30~21:30 ヨガ 新島 美香		教室			○
教室	○		○		○			○		○		○		○

一般公開利用スペース早見表	
○	⇒ 全て使用可能 (ホール・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。