

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ～

2022.1.5～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		9:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30	
	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																
15																
30																
45	9:30~10:10 ヨガ 長谷川 京子		9:30~10:10 いきいき体操 滝口 まゆみ		9:30~10:10 エアロビクス入門 ザハロウ		9:45~10:45 元氣わくわく体操 倉治 久美子		9:30~10:10 元気UPエアロ 磯部 律子		9:30~10:10 ラテンエアロ 高木 優子		9:20~10:00 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		9:20~10:00 健康体操 野瀬 愛	
10:00		X		X												X
15																
30																
45	10:30~11:10 ZUMBA DAN DAN		10:45~11:25 ピラティス 柿澤 祐子		10:30~11:10 エアロビクス初級 ザハロウ				10:50~11:30 STEP 石黒 織恵		10:45~11:25 美容バレエ 鈴木 江梨子		10:30~11:10 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:10 らくらくエアロ 高木 優子	
11:00																
15																
30																
45																
12:00		O		O			教室									O
15																
30																
45																
13:00			13:00~13:40 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		13:00~13:40 ストレッチ&ベリー ダンス入門 NOARA				13:00~13:40 やさしい太極拳 藤澤 徹							
15																
30	13:30~14:10 らくらくエアロ 千葉 清之								13:30~14:10 健康のびのび体操 石黒 織恵						13:30~14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施	X
14:00																
15																
30																
45																
15:00					15:00~15:40 親子体操 (定員10組) 石井 千鶴											
15																
30	教室															
45																
16:00																
15																
30	教室	X		X												
45																
17:00							16:00~17:00 小学生体操 (定員30名)									
15																
30	教室															
45																
18:00																
15																
30	教室															
45																
18:00																
15																
30	18:30~19:10 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:10 ピラティス 菅 未来		18:30~19:10 ヨガ ジュンコ				18:30~19:10 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 笠原 敏晴		18:30~19:10 ヨガ 長沼 千絵			
19:00																
15																
30	19:30~20:10 エンジョイエアロ 高木 優子		19:25~20:05 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		19:25~20:05 STEP 佐々木 清子				19:00~19:40 アロハフラ 黒相 由紀美		19:25~20:05 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		19:30~20:10 キックシェイプ 笠原 敏晴			
19:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
21:00			20:20~21:00 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:20~21:00 ZUMBA DAN DAN						20:20~21:00 ヨガ 新島 美香					
15																
30																
45																
22:00																
15																
30																

一般公開利用スペース早見表	
O	⇒ 全て使用可能
X	⇒ 全て使用不可
	⇒ 室内シューズ必要