

一般公開利用タイムテーブル ~スタジオ~

2022.5.16~

	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															9:00
15															15
30	9:20~10:10 50名 ヨガ 長谷川 京子		9:20~10:10 50名 いきいき体操 滝口 まゆみ		9:20~10:10 50名 エアロピクス入門 ザハロワ		9:20~10:10 50名 元気UPエアロ 瀧辺 律子		9:20~10:10 50名 ラテンエアロ 高木 優子		9:20~10:10 50名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		9:20~10:10 50名 健康体操 野瀬 愛		30
45															45
10:00							9:45~10:45 100名 元気わくわく体操 倉治 久美子								10:00
15															15
30	10:25~11:15 50名 ZUMBA DAN DAN	×	10:25~11:15 50名 ピラティス 柿澤 祐子		10:30~11:15 50名 エアロピクス初級 ザハロワ		10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵	×	10:25~11:15 50名 美容バレエ 鈴木 江梨子		10:25~11:15 50名 ヨガ 大澤 祥		10:25~11:15 50名 らくらくエアロ 高木 優子	×	30
45															45
11:00															11:00
15															15
30	教室		教室		教室		教室		教室		教室		教室		30
45															45
12:00															12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	13:30~14:20 50名 ハピネスエアロ 千葉 清之		13:00~14:00 50名 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		13:00~14:00 50名 ストレッチ& ベリーダンス入門 NOARA		13:30~14:20 50名 健康のびのび体操 石黒 織恵		13:00~14:00 50名 やさしい太極拳 藤澤 徹		教室		13:30~14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施		14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30	教室		教室	×	15:00~15:40 親子体操 (定員10組) 石井 千鶴	×	教室		教室		教室		教室		30
45															45
16:00															16:00
15															15
30	教室	×	教室		教室		16:00~17:00 小学生体操 (定員30名)		教室		教室		教室	×	30
45															45
17:00															17:00
15															15
30	教室		教室		教室		教室		教室		教室		教室		30
45															45
18:00															18:00
15															15
30	18:30~19:15 50名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:15 50名 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		18:30~19:20 50名 ヨガ ジュンコ		18:50~19:40 50名 アロハフラ 黒相 由紀美		18:30~19:20 50名 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 50名 シェイプボディメイク 笠原 敏晴		18:00~18:50 50名 ヨガ 長沼 千絵		18:00
45															45
19:00															19:00
15															15
30	19:30~20:20 50名 エンジョイエアロ 高木 優子		19:30~20:20 50名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		19:35~20:25 40名 STEP 佐々木 清子		教室		19:35~20:25 50名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		19:25~20:15 50名 キックシェイプ 笠原 敏晴				30
45															45
20:00															20:00
15															15
30															30
45															45
21:00															21:00
15															15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

一般公開利用スペース早見表

- ⇒ 全て使用可能
- ×
- ⇒ 全て使用不可
- ⇒ 室内シューズ必要