

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日		
9:00					貸切/教室			9:00		
9:30	9:15~9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15~9:35 かんたんサーキット トレーニング	9:15~9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15~9:35 かんたんサーキット トレーニング					9:30	
10:00									10:00	
10:30	10:20~11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20~11:05 ヨガ I (KYOCO)	10:20~11:05 ピギナーエアロ (田辺)	時間変更 10:45~11:30 エアロピクス (草野)			◎ワンコイン◎	10:00~10:45 ヨガ I (山田)	10:30	
11:00							プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。		11:00	
11:30									11:45~12:30 ヒップホップジャズ (arai)	11:30
12:00	教室	貸切/教室	教室	教室					12:00	
12:30						12:30~13:15 ヨガ I (鈴木)	12:30~13:15 ヨガ II (松田)		12:30	
13:00			教室名変更						13:00~13:45 ピラティス (池田)	13:00
13:30							担当者変更			13:30
14:00	14:15~15:00 オリジナルステップ (峯本)			13:45~14:30 やさしいヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)	14:15~15:00 ピギナーエアロ (高村)	14:15~15:00 エアロピクス (石川)	14:15~15:00 エアロピクス (小嶋)	14:00	
14:30									14:30	
15:00			NEW						15:00	
15:30	15:30~16:15 リラックスヨガ (峯本)		15:30~16:15 コンディショニング ピラティス (雨宮)				担当者変更	15:30~16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	15:30	
16:00							15:45~16:30 マールワークアウト (BRAFT 千華子)		16:00	
16:30				貸切/教室					16:30	
17:00	17:00~18:30 スタジオ 開放	教室		教室	教室	教室		17:00		
17:30								17:30		
18:00								18:00		
18:30		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)						18:30		
19:00	19:00~19:45 ヨガ I (山口)		19:00~19:45 バレエバリエーション (佐々木) 定員20名	19:00~19:45 コンディショニング ピラティス (池田)	19:00~19:45 シンプルステップ (小嶋)	19:00~19:45 ジャズダンス (神)	貸切/教室	19:00		
19:30								19:30		
20:00					◎ワンコイン◎ /教室				20:00	
20:30	20:15~21:00 ズンバ (江原)	20:15~21:00 セルフマッサージ& ストレッチ (大窪)	20:30~21:15 脂肪燃焼 エクササイズ (MIKA)	20:15~21:00 ボクシングワークアウト (志成ボクシングジム 山田)	プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。	20:00~21:30 スタジオ 開放			20:30	
21:00								21:00		
22:00								22:00		

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。

(ラジオ体操&ストレッチ、かんたんサーキットトレーニングは参加券なし 直接スタジオにお集まりください。)

◇参加券は各プログラムの開始 (区内在住) 30分前に廊下ベンチで配布 (区外) 20分前に受付で配布
区内在住の方は、参加券配布時に 区民一般公開プログラム利用カードまたは区内在住が証明出来る物をご提示ください。

◇定員は35名となります。(バレエバリエーションは、20名)

◇開始15分前からスタジオにご入場できます。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇レッスン時間は当面45分となります。

◇臨時スケジュールにて実施いたします。

◇スタジオ開放はルールを守り、ご自由にお使いください。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用する場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。

◇有料教室時間・内容は別途教室案内または当選ハガキをご確認ください。