2026年度　フィットネス会員さま向け　スタジオプログラム表

かほく市総合体育館スタジオ‥‥かほく市浜北イ19-1
宇ノ気体育館スタジオ‥‥‥‥‥‥‥‥‥かほく市森レ1番地

	月		火		水		木		金		土	日
	かほく市総合体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	かほく市総合体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	かほく市総合体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	かほく市総合体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	かほく市総合体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ
9:00				9:30~11:00 錬功18法(気功体操) ・太極拳(津田IR) ●●●	9:45~10:30 ウォーキングエアロ (今井IR)●○○				ストレッチポールを使用する日も！	イスやボール等のツールを使い、どなたも安心してご参加いただけます！		
10:00	10:00~10:50 歩くエアロ(山田IR) ●◐○				10:40~11:30 ピラティス(厚見IR) ●○○	10:00~11:00 筋力アップヨガ (石川IR)●○○	10:00~10:50 リフレッシュヨガ (東田IR)●◐○	10:00~10:50 エンジョイバランスボール (高森IR)●●○	10:00~10:50 リラックスヨーガ (東田IR)◐○○	10:00~10:50 健康ストレッチ (山岸IR)●◐○	10:00~10:50 ピラティス(厚見IR) ●●○	10:00~10.:50 週替りプログラム①
11:00	11:00~12:00 ナチュラルヨーガ (生野IR)●○○			11:10~12:00 ヨーガ(山岸IR) ●◐○		11:10~12:00 脂肪燃焼エアロ (今井IR)●●○		11:00~11:50 ミュージックダンス＆ ストレッチ(高森IR)●◐○		11:00~11:50 ZUMBA(上田IR) ●◐○	New 11:00~11:50 エアロ (THE SHIGERU!!)	11:00~11:50 週替りプログラム②
12:00											第4週のみ バランスボール (井上IR)	週替りプログラム 【第1週】 ①呼吸のヨーガ (吉野IR)●◐○ ②エアロ (木下IR)●●○
13:00		13:00~13:45 リフレッシュヨガ (東田IR)●○○				13:30~14:30 若返りアカデミー元気 アップ教室(月4回)						
14:00	14:00~15:30 楽しい太極拳 (南IR)			14:00~14:45 ボルドブラ(今井IR) ●○○						14:00~15:00 ピラティス(伊藤IR) ●●◐		
15:00						第1・2週　寺田IR 第3・4週　竹井IR ※第5週はお休み				15:10~16:00 癒しヨガ(伊藤IR) ●○○		New 【第2週】 ①エアロ (THE SHIGERU!!)
16:00												New ②筋コンディショニング (THE SHIGERU!!)
17:00												【第3週】 ①アンチエイジング ヨガ (原田IR)●●○
18:00										18:45~19:35 ヨーガ(山岸IR) ●◐○		②エアロ (今井IR)●●○
19:00	19:15~20:00 ストレッチポール ピラティス(原田IR)●●○			19:10~20:00 ZUMBA(多々見IR) ●◐○		19:30~20:20 かんたんステップ (山田IR)●●○	19:30~20:20 呼吸のヨーガ (吉野IR)●◐○			New 19:45~20:35 エアロ (THE SHIGERU!!)		【第4週】 ①ピラティス (小野IR)●●○
20:00			New	20:10~21:00 ダンス＆ストレッチ (多々見IR)●●●	女性限定	20:30~21:40 フラダンス(坂下IR) ●○○		20:00~21:10 楽しいストリート ダンス(廣瀬IR) ●○○				②*チャレンジ プログラム
21:00												※第5週はお休み

休講

パレットサポーター!!

私たちはクラブパレットの活動を応援しています！

まっや
とり野菜みそ

（凡例）

10:00~10:50
パレットヨガ(八田IR)
●○○

- 開始時間~終了時間
- スタジオプログラム名（インストラクター）
- プログラムの強度レベル(3段階)

*‥‥‥詳細は別紙参照