



# 2025年度 フィットネス会員 スタジオプログラム表



NPO法人 クラブパレット  
TEL 076-283-4411



【詳細はこちら】

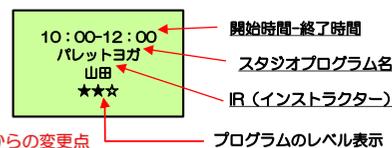
	月		火		水		木		金		土	日		
	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ		
9:00														
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ 山田 ★★★	スタジオ プログラム (休講)	スタジオ プログラム (休講)	9:30-11:00 練功18法(氣功体操) ・太極拳 津田 ★★★	9:45-10:30 ウォーキング エアロ 今井 ★★★	10:00-11:00 筋力アップヨガ 石川 ★★★	10:00-10:50 リフレッシュヨガ 東田 ★★★	10:00-10:50 エンジョイバランスボール 高森 ★★★	10:00-10:50 リラククスヨガ 東田 ★★★	10:00-10:50 ストレッチ 山岸 ★★★	10:00-10:50 ピラティス 原見 ★★★	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 ★★★			11:10-12:00 ヨーガ 山岸 ★★★	11:20-11:50 目・首・肩コリ ずつきりヨガ 香木 ★★★	11:10-12:00 脂肪燃焼エアロ 今井 ★★★	11:00-11:50 ミュージックダンス &ストレッチ 高森 ★★★	11:00-11:45 P.YOGA -I&I70 宮崎 ★★★	11:00-11:50 ZUMBA 上田 ★★★	11:00-11:50 エンジョイエアロ 原見 ★★★	11:00-11:50 週替りプログラム ②			
12:00														週替りプログラム 第1週 ① 呼吸のヨーガ 吉野 ★★★ ② エアロ 木下 ★★★ 第2週 ① ストレッチ + ボール 北市 ★★★ ② エアロ 北市 ★★★ 第3週 ① アンチエイジング ヨガ 原田 ★★★ ② エアロ 今井 ★★★ 第4週 ① ジャイロキネシス ★★★ 高森 ② チャレンジ プログラム 年間カレンダー参照 第5週 お休み
13:00														
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南			14:00-14:50 全身調整ヨガ 香木 ★★★	13:30-14:30 若返りアカデミー 元氣アップ教室 竹井(月4回)	14:00-15:00 ピラティス 伊藤 ★★★			14:00-15:00 ピラティス 伊藤 ★★★					
15:00		15:00-15:45 ボルドブラ 今井 ★★★	テストプログラム 4月・5月のみ	15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤 ★★★			15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤 ★★★							
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15-20:00 ストレッチボール ピラティス 原田 ★★★			19:00-19:50 エアロ50 多賀 ★★★			19:25-20:10 リフレッシュヨガ 東田 ★★★		18:45-19:35 ヨーガ 山岸 ★★★					
20:00				20:00-20:50 ZUMBA 上田 ★★★		19:30-20:20 かんたんステップ 山田 ★★★	19:30-20:20 呼吸のヨーガ 吉野 ★★★		19:45-20:35 エアロ50 山内 ★★★					
21:00				21:00-21:50 リラククスヨガ 上田 ★★★		20:30-21:40 フラダンス 坂下 ★★★		20:20-21:30 楽しい ストリートダンス 廣瀬 ★★★						

## ◇ 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!



### 凡例



※赤字は昨年度からの変更点

### 開催場所

- 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)
- 4月、5月のみテストプログラム  
※継続の可能性あり!