

クラブパレット スタジオプログラム (2022.1月～2022.3月)

健民体育館スタジオ (健民体育館2F) ☎283-4559 かほく市浜北125番地3
宇ノ気体育館スタジオ (宇ノ気体育館1F) ☎283-4411 かほく市森1番地

月		火		水		木		金		土		日	
健民体育館スタジオ		宇ノ気体育館スタジオ		健民体育館スタジオ		宇ノ気体育館スタジオ		健民体育館スタジオ		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		9:30-11:00 錬功18法 太極拳 宮村	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 シェイプヨガ 東田	10:00-10:50 エンジョイバランスボール ☆ 高森	10:00-10:50 リラックスヨーガ ☆ 東田	10:00-10:45 ストレッチ 松原 ☆	10:00-10:50 ピラティス ☆ 厚見	10:00-10:50 週替りプログラム		
				10:40-11:10 ★ストレッチボール 山口									
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 すっきりヨガ 山口	11:10-12:00 脂肪燃焼エアロ 今井	11:00-11:50 ボクシングエクササイズ 林	11:00-11:50 ミュージックダンス&ストレッチ ☆ 高森	11:00-11:45 やさしいエアロ 福島	11:00-12:00 エアロ+筋トレ ☆ 松原	11:00-11:50 エンジョイエアロ ☆ 厚見	11:00-11:50 週替りプログラム		
12:00	12:10-13:40 エレガント バレエ(月) 数馬												
13:00													
14:00			14:00-15:30 楽しい太極拳 南	14:15-15:05 全身調整ヨガ 山口		13:30-14:30 若返りアカデミー 元気アップ教室 竹井(月3回)	14:00~14:40 いきいき百歳体操	13:30~14:10 いきいき百歳体操	13:30-15:00 奥川ダンス 教室	14:00-15:00 ピラティス 伊藤	13:00-14:00 ◆プレバレエ (第2,4土) 14:00-15:00 ◆プチバレリーナ (第2,3,4土) 15:00-16:00 ◆バレエオープンクラス (第2,3,4土)数馬	※週替り プログラム 第1週 ヨーガ 吉野 エアロ 木下 第2週 ストレッチ+ ボール 北市 エアロ 北市 第3週 ヨーガ 川上 エアロ 今井 第4週 ヨーガ 高畠 エアロ ※ 第5週 お休み	
	15:00								15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤				
16:00													
17:00					17:00-18:15 HIP・HOP 入門 岡村	16:40-17:40 バレエ木① (幼児・低学年) 伊藤	16:20-17:10 キッズダンススクール (〜小学2年) 安田						
	18:00	17:30-19:00 ジュニア バレリーナ 数馬			17:50-18:50 バレエ木② (高学年・中学生) 伊藤	17:20-18:20 ジュニアダンススクール (小学3年〜6年) 安田			18:00-19:00 ラテンダンス (ジュニア・大人) 新江	18:00-19:10 はじめての 社交ダンス 奥川			
									18:45-19:35 ヨーガ 山岸				
19:00			19:00-19:50 初級エアロ 多賀			19:30-20:20 ヨーガ 吉野	19:30-20:40 楽しいストリートダンス 廣瀬	19:45-20:35 エアロ50 山内		19:20-20:40 健康ダンス ゆうゆうクラブ 奥川			
	20:00	20:00-20:50 ピラティス 厚見	20:00-20:50 ZUMBA 上田	20:40-21:30 フローヨガ 上田	20:30-21:40 フラダンス 坂下				20:00-21:30 エレガントバレエ 数馬				
21:00	21:00-21:45 リフレッシュヨガ 堀澤												

※週替り
プログラム

かほく市民対象
参加費無料

休講
(フィットネス
ルーム利用可)

休館

★・・・プチレッスンです フィットネス会員は無料 会員：300円/回 非会員：500円/回 ※プログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※健民体育館スタジオ・宇ノ気体育館スタジオ共に、祝日のプログラムはお休みとなります。(※日曜日は除く)

☆・・・IR名左側の☆は人数制限が必要と予測される教室です。健民体育館：定員12名 宇ノ気体育館：定員17名

※第4週エアロのIRはローテーションです。別紙の表(掲示版)をご覧ください。