

クラブパレット スタジオプログラム (2023.1月~2023.3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	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				9:45-10:30 ウォーキングエアロ 宮村	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 リラックスヨガ ☆ 東田	10:00-10:45 ストレッチ 松原 ☆	10:00-11:30 カポエイラ 増田	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 春木								
11:00	11:00-12:00 ナチュラルヨガ ☆ 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 春木	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 バレエ・ボール&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													
13:00	12:10-13:40 エレガント バレエ(月) 数馬												
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南				14:15-15:05 全身調整ヨガ 春木		14:00-14:40 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 ◆フチバレリーナ (第2,3,4土) 15:00-16:00 ◆バレエオーブンクラス (第2,3,4土)数馬	
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	17:30-19:00 ジュニア バレリーナ 数馬												
19:00													
20:00	19:45-20:35 ピラティス 厚見												
21:00	20:45-21:30 リフレッシュヨガ 尾山												

※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 ※1
第5週
お休み

かほく市民対象
参加費無料

★・・・ブチレッスンです 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)

☆・・・状況により人数制限をさせていただく場合がございます。

※1 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。