2024年5月～　糸魚川市健康づくりセンター　プログラムスケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00							
9:30	変更 健康プラス　斉藤 9:30-10:00	変更 ストレッチポール　斉藤 9:30-10:00	有 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町　みのり	休館日のため 終日ご利用頂けません	変更 ボディパンプ30　福田 9:30-10:00	体幹エクササイズ　長井 9:30-10:00	有 ボディバランス45 9:45-10:30 枡内　志津香
10:00	有 ビランクスヨーガ 10:15-11:00 福田　比呂	変更 有 脂肪燃焼エアロ 10:15-11:00 大町　みのり			変更 有 シンプリーヨガ 10:30-11:15 福田　比呂	変更 SMART START メガダンス45 10:15-11:00 枡内　志津香	変更 SMART START ボディジャム45 10:45-11:30 枡内　志津香
11:00	ボディパンプ30　福田 11:30-12:00	有 ズンバゴールド45 11:15-12:00 大町　みのり	有 ズンバ 11:00-12:00 大町　みのり		リズム体操　福田 11:30-12:00	変更 有 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂　晴子	変更 リズム体操　枡内 11:45-12:15
12:00						有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林　和彦	NEW 簡単ステップ　伊藤 12:30-13:00
13:00		ス【コース型教室】フラダンス 13:00-14:00 星野　祐子 回数・料金は募集期間により変更します				有 ボディジャム 13:45-14:45 内田　育美	変更 有 ボディパンプ 13:30-14:30 伊藤　裕佳
14:00	NEW 簡単ステップ　伊藤 14:00-14:30					有 ズンバ 15:15-16:15 内田　育美	有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林　和彦
15:00	変更 ボディバランスTK　15:00-15:15 ボディバランス30　伊藤 15:15-15:45	有 ボディバランス45 15:30-16:15 枡内　志津香				変更 有 ボディコンバット 16:45-17:45 伊藤　裕佳	ストレッチポール　長井 16:15-16:45
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	有 ボディアタック45 19:15-20:00 小林　和彦	有 ボディパンプ45 19:15-20:00 枡内　志津香	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 小林　和彦		有 ズンバ45 19:15-20:00 大町　みのり		スタジオプログラム参加方法 ① 希望レッスンの開始時間前に来館。 ② 施設利用料と参加費を支払い。 ③ 着替えてスタジオ前に集合（15分前） 参加費：310円（税込） ＊コース型は別途申込み 施設利用料（1回券・回数券・定期券で参加可 有 施設利用料のほかに、参加費が必要（310円） SMART START 前半（30分）だけなら施設利用料のみ。 45分の場合は参加費（310円）必要。
20:00	メガダンス30　内田 20:15-20:45	有 ボディコンバット45 20:30-21:15 小林　和彦	有 ボディバランス 20:30-21:30 小坂　晴子		有 ボディパンプ45 20:30-21:15 枡内　志津香	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂　晴子	
21:00	有 ボディジャム45 21:00-21:45 内田　育美						

糸魚川市健康づくりセンター　TEL025 - 561 - 7788

https://information.konamisportsclub.jp/trust/itoigawa

ホームページはこちら