

2024年7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 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
9:00 30 変更 😊 健康プラス 福田 9:30-10:00	9:00 30 変更 有 脂肪燃焼エアロ 9:45-10:30 大町 みのり	9:00 30 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	9:00 30 😊 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	9:00 30 😊 体幹エクササイズ 長井 9:30-10:00	9:00 30 変更 有 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳
10:00 30 有 ピラックスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	10:00 30 変更 有 ズンバゴールド45 10:45-11:30 大町 みのり	10:00 30 変更 有 ズンバ 10:45-11:45 大町 みのり		10:00 30 有 シンプルーヨガ 10:30-11:15 福田 比呂	10:00 30 SMARTSTART メガダンス45 10:15-11:00 枘内 志津香	10:00 30 変更 😊 簡単ステップ 伊藤 10:30-11:00
11:00 30 😊 ボディパンプ30 福田 11:30-12:00	11:00 30 有	11:00 30 有		11:00 30 😊 リズム体操 福田 11:30-12:00	11:00 30 有 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	11:00 30 変更 SMARTSTART ボディジャム45 11:15-12:00 枘内 志津香
12:00 30 有	12:00 30 有	12:00 30 有		12:00 30 有	12:00 30 有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	12:00 30 変更 有 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦
13:00 30 有	13:00 30 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	13:00 30 有		13:00 30 有	13:00 30 有 ボディジャム 13:45-14:45 内田 育美	13:00 30 有
14:00 30 有	14:00 30 有	14:00 30 有		14:00 30 有	14:00 30 有	14:00 30 有
15:00 30 変更 😊 ボディバランス30 枘内 15:15-15:45	15:00 30 😊 ボディアラシック 15:15-15:30 有 ボディバランス45 15:30-16:15 枘内 志津香	15:00 30 有		15:00 30 有	15:00 30 有 ズンバ 15:15-16:15 内田 育美	15:00 30 有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦
16:00 30 有	16:00 30 有	16:00 30 有		16:00 30 有	16:00 30 有	16:00 30 😊 ストレッチボール 長井 16:15-16:45
17:00 30 有	17:00 30 有	17:00 30 有		17:00 30 有	17:00 30 有	17:00 30 有
18:00 30 有	18:00 30 有	18:00 30 有		18:00 30 有	18:00 30 有	18:00 30 有
19:00 30 有	19:00 30 有	19:00 30 有		19:00 30 有	19:00 30 有	19:00 30 有
20:00 30 😊 メガダンス30 内田 20:15-20:45	20:00 30 有 ボディコンバット45 20:30-21:15 小林 和彦	20:00 30 有 ボディバランス 20:30-21:30 小坂 晴子		20:00 30 有	20:00 30 有	20:00 30 有
21:00 30 有 ボディジャム45 21:00-21:45 内田 育美	21:00 30 有	21:00 30 有		21:00 30 有	21:00 30 有	21:00 30 有

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）

SMARTSTART
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。

