

2024年12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			休館日のため 終日ご利用頂けません				
9:30	有 健康プラス 福田 9:30-10:00	有 脂肪燃焼エアロ 9:45-10:30 大町 みのり		有 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町 みのり	有 笑顔 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	変更 有 笑顔 コアクロス 枅内 9:30-10:00	有 笑顔 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳
10:00	有 笑顔 ビランクスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	有 笑顔 ズンバゴールド45 10:45-11:30 大町 みのり		有 笑顔 ズンバ 10:45-11:45 大町 みのり	有 笑顔 シンプルヨーガ 10:30-11:15 福田 比呂	SMARSTART 有 笑顔 メガダンス45 10:15-11:00 枅内 志津香	有 笑顔 簡単ステップ 伊藤 10:30-11:00
11:00	有 笑顔 ボディパンプ30 福田 11:30-12:00				有 笑顔 リズム体操 福田 11:30-12:00	有 笑顔 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	SMARSTART 有 笑顔 ボディジャム45 11:15-12:00 枅内 志津香
12:00						有 笑顔 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	
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 笑顔 ボディジャム 13:45-14:45 内田 育美	有 笑顔 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦
14:00						有 笑顔 ズンバ 15:15-16:15 内田 育美	有 笑顔 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦
15:00	有 笑顔 ボディバランス30 枅内 15:15-15:45	有 笑顔 ボディアタック 15:15-15:30 有 笑顔 ボディバランス45 15:30-16:15 枅内 志津香				有 笑顔 ボディコンバット 16:45-17:45 小林 和彦	
16:00							
17:00	有 笑顔 ボディアタック45 19:15-20:00 小林 和彦	有 笑顔 ボディパンプ45 19:15-20:00 枅内 志津香		有 笑顔 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 祐佳	有 笑顔 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり	有 笑顔 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子	
18:00	有 笑顔 メガダンス30 内田 20:15-20:45	有 笑顔 ボディコンバット45 20:30-21:15 小林 和彦		有 笑顔 ボディバランス 20:30-21:30 小坂 晴子	有 笑顔 ボディパンプ45 20:30-21:15 伊藤 祐佳		
19:00	有 笑顔 ボディジャム45 21:00-21:45 内田 育美						
20:00							
21:00							

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到来館。
- 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

笑顔 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)

SMARSTART
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。

