

春日市総合スポーツセンター特別タイムスケジュール

2月11日(火) 建国記念の日

フィットネス1

プログラムのご案内

10:00

ヨガ

10:00~10:45
金子

11:00

ZUMBA

11:00~12:00
金子

12:00

ボディパンプ45

12:15~13:00
小野

13:00

【定員20名】

14:00

シェイプエアロ

13:30~14:15
岡

15:00

オリジナルケア

14:30~15:30
岡



【オリジナルケア】

ストレッチ&ヨガのポーズで身体をほぐします。
ゆっくりと呼吸を意識し、心と身体を整えましょう。

【フィットネスプログラムご参加に関するご案内】

- 定員25名(ステップ台を使用するクラスは20名)となっております。
- 整理券はレッスン開始時刻の30分前より受付カウンターに設置いたします。
- ロッカーカードのお渡しは整理券配布の10分前からとなります。
- 整理券番号順にご入場ください。

21:00

どなたでもご参加いただけます。はじめての方もぜひチャレンジしてみませんか？