

2025年度 ゴールデンウィーク プログラムスケジュール表

	4月29日 火曜日(昭和の日)	4月30日 水曜日	5月1日 木曜日	5月2日 金曜日	5月3日 土曜日(憲法記念日)	5月4日 日曜日(みどりの日)	5月5日 月曜日(こどもの日)	5月6日 火曜日(振替休日)	
9:00	今日はアロマサウナ						今日はアロマサウナ	今日はアロマサウナ	
9:30	😊 リズム体操 福田 9:30-10:00	有 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町 みのり		😊 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	😊 コアクロス 枅内 9:30-10:00	有 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳	😊 健康プラス 福田 9:30-10:00	有 シンプルーヨガ 9:30-10:15 福田 比呂	9:30
10:00	有 シンプルーヨガ 10:15-11:00 福田 比呂			有 シンプルーヨガ 10:30-11:15 福田 比呂	SMARTSTART メガダンス45 10:15-11:00 枅内 志津香	😊 かんたんステップ 伊藤 10:30-11:00	特 親子&みんなでヨガ 10:30-11:15 福田 比呂	😊 リズム体操 福田 10:30-11:00	10:00
11:00	特 美尻エクササイズ 福田 😊 11:15-11:45	有 ズンバ 10:45-11:45 大町 みのり		😊 リズム体操 福田 11:30-12:00	有 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	SMARTSTART ボディジャム45 11:15-12:00 枅内 志津香	有 ボディパンプ 11:30-12:30 福田 比呂	特 肩こり腰痛体操 😊 11:15-12:00 福田 比呂	11:00
12:00	今日は国際ダンスデー								12:00
13:00	有 ① メガダンス45 13:00-13:45 枅内 志津香				有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦		有 ボディジャム 12:45-13:45 枅内 志津香	有 ピラティス45 13:00-13:45 枅内 志津香	13:00
14:00	有 ② ボディジャム45 14:00-14:45 枅内 志津香			😊 ピラティス30 枅内 14:00-14:30	有 ボディジャム 13:30-14:30 内田 育美	有 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦	有 ボディアタック 14:00-15:00 小林 和彦	有 ボディパンプ45 14:00-14:45 小林 和彦	14:00
15:00	有 ③ ボディジャム45 15:00-15:45 小林 和彦				有 ズンバ 14:45-15:45 内田 育美	有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦	有 ボディバランス 15:15-16:15 枅内 志津香	有 ボディジャム45 15:00-15:45 枅内 志津香	15:00
16:00	有 ボディバランス 16:00-17:00 枅内 志津香				有 ボディコンバット 16:00-17:00 小林 和彦	有 ストレッチ45 16:00-16:45 枅内 志津香	有 ボディコンバット 16:30-17:30 小林 和彦	有 ボディコンバット45 16:00-16:45 小林 和彦	16:00
17:00	国際ダンスデー ダンスプログラム 特別チケット 3本参加で、1本無料！ 1本参加：310円 2本参加：620円 3本参加：620円								17:00
18:00	😊 ピラティス30 枅内 19:00-19:30	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 裕佳		有 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり			有 メガダンス45 19:00-19:45 内田 育美	有 ボディバランス45 19:00-19:45 枅内 志津香	18:00
19:00	有 ボディパンプ45 19:45-20:30 枅内 志津香				有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子		有 ズンバ45 20:00-20:45 内田 育美	有 ボディアタック45 20:00-20:45 小林 和彦	19:00
20:00	有 ボディコンバット45 20:45-21:30 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 伊藤 裕佳					20:00
21:00									21:00

休館日のため
終日ご利用頂けません

来館10万人感謝企画

《 サウナイベント 》

アロマサウナ
(天然ヒノキの精油使用)
4月29日(火)
5月 5日(月)
5月 6日(火)

《 国際ダンスデー 》

4月29日(火) 昭和の日
みんなでダンスを楽しもう

ダンスプログラム 特別チケット
3本参加で、1本分無料

1本参加:310円
2本参加:620円
3本参加:620円

お支払いはフロントレジのみ

《 特別プログラム 》

特 特別無料プログラム
いつもと違ったプログラムを
お楽しみください！

4月29日(火)
特 美尻エクササイズ
※対象：中学生以上

5月5日(月)
特 親子&みんなでヨガ
※対象：3歳以上
※小学生以下のお子様は
保護者同伴

5月6日(火)
特 肩こり腰痛体操
※対象：中学生以上

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

