

2026年4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 NEW 😊 姿勢エクササイズ 福田 9:30-10:00	有 かんたんエアロ 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	休館日のため 終日ご利用頂けません	😊 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	😊 コアクロス 枡内 9:30-10:00	有 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳	
NEW 有 リラックスヨガ 10:15-11:00 福田 比呂	有 ズンバゴールド45 10:45-11:30 大町 みのり	有 ズンバ 10:45-11:45 大町 みのり		変更 有 ピラックスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	SMARTSTART メガダンス45 10:15-11:00 枡内 志津香	😊 かんたんステップ 伊藤 10:30-11:00	
変更 😊 ボディパンプ30 福田 11:15-11:45				変更 😊 リズム体操 福田 11:15-11:45	変更 有 ボディバランス45 11:15-12:00 枡内 志津香	SMARTSTART ボディジャム45 11:15-12:00 枡内 志津香	
	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 レズミルズシェイプス45 12:30-13:15 小林 和彦	有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦
NEW 有 レズミルズピラティス45 15:00-15:45 小林 和彦	変更 有 ボディバランス45 15:00-15:45 枡内 志津香				有 ピラティス45 14:00-14:45 枡内 志津香	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 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 ボディコンバット 16:00-17:00 小林 和彦	有 ストレッチ45 16:00-16:45 枡内 志津香
変更 😊 レズミルズシェイプス30 枡内 18:30-19:00	😊 ボディアタック30 小林 19:00-19:30	NEW 😊 レズミルズピラティス30 小林 18:30-19:00			変更 有 レズミルズシェイプス45 18:30-19:15 枡内 志津香		
変更 😊 ボディコンバット30 小林 19:15-19:45	有 ボディパンプ45 19:45-20:30 枡内 志津香	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 裕佳			変更 有 ズンバ45 19:30-20:15 大町 みのり	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子	
😊 メガダンス30 内田 20:00-20:30		有 ボディバランス 20:15-21:15 小坂 晴子			有 ボディパンプ45 20:30-21:15 伊藤 裕佳		
有 ボディジャム45 20:45-21:30 内田 育美	有 ボディコンバット45 20:45-21:30 小林 和彦						

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

😊 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。

