

2021年8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 😊 健康プラス 斉藤 変更 9:15-9:45			休館日のため 終日ご利用頂けません			
10:00 😊 健康プラス 斉藤 変更 9:15-9:45		有 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町 みのり		有 シンプルーヨガ 10:00-10:45 福田 比呂	有 健康プラス 変更 10:00-10:45 斉藤 由美子	有 ビランクスヨーガ 10:00-10:45 福田 比呂
有 ビランクスヨーガ 変更 10:15-11:00 福田 比呂	有 脂肪燃焼エアロ 変更 10:00-10:45 大町 みのり					
😊 ポディパンプ30 福田 変更 11:30-12:00	有 ズンバゴールド45 11:15-12:00 大町 みのり	有 ズンバ 11:00-12:00 大町 みのり		😊 リズム体操 福田 11:15-11:45	有 ポディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	😊 リズム体操 福田 11:15-11:45
	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 ポディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	
					有 ポディジャム 13:45-14:45 内田 育美	有 ポディパンプ45 変更 13:30-14:15 小林 和彦
😊 ポディアタック 15:00-15:15 😊 ポディバランス30 小林 15:15-15:45					有 ズンバ 15:15-16:15 内田 育美	有 ポディコンバット45 変更 14:45-15:30 小林 和彦
						😊 体幹エクササイズ 長井 NEW 16:00-16:30
					有 ポディコンバット 16:45-17:45 椎名 啓夫	
有 ポディアタック45 19:15-20:00 小林 和彦	有 ポディパンプ45 19:15-20:00 小林 和彦	有 ポディコンバット45 19:15-20:00 小林 和彦		有 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり		
😊 ポディジャム 20:30-20:45 有 ポディジャム 20:45-21:45 内田 育美	有 ポディコンバット45 20:30-21:15 椎名 啓夫	有 ポディバランス 20:30-21:30 小坂 晴子		有 ポディパンプ45 20:30-21:15 椎名 啓夫	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子	

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）

😊 施設利用料（回数券・回数券）で参加可
有 施設利用料のほか、参加費が必要（310円）