

春日市総合スポーツセンター ゴールデンウィーク特別タイムスケジュール

	4月29日(木)昭和の日	5月1日(土)通常	5月2日(日)通常	5月4日(火)みどりの日	5月5日(水)こどもの日	
	フィットネス1					
10:00			【ラテンエアロ】 ラテンダンスのステップを使い エアロビクスを行います。 強度★～★★ 難易度★～★★		【ボディパンプ45※TB】 通常の45分クラスとは異なり 5曲目:腕の表裏、6曲目:脚と肩の コンビネーションが入り、腹筋～クール ダウンの全8曲のクラスです	
11:00	ピラティス 10:30～11:30 西ヶ開		ボディパンプ 11:00～12:00 久保山	ラテンエアロ 10:30～11:30 金子	シェイプエアロ 11:00～11:45 伊津見	
12:00	※ボディパンプテック参加料無料 ボディパンプテック12:00～12:15 ボディパンプ30 12:15～12:45 久保山	ZUMBA 11:30～12:30 金子		ボディコンバット45 12:00～12:45 西山	ボディパンプ45※TB 12:15～13:00 久保山	
13:00		ボディパンプ45 13:00～13:45 青木	ボディコンバット 12:30～13:30 久保山	シェイプエアロ 13:15～14:00 藤田		
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 金子		パワーヨガ 14:00～15:00 古賀		ZUMBA 13:30～14:15 松島	
15:00	ボディコンバット 14:30～15:30 田口	ボディコンバット45 14:15～15:00 田口		ヨガ 14:15～15:15 藤田	癒し&リラックス 14:30～15:30 本村	
16:00		ボディバランス 15:30～16:30 久保山	リラックスヨガ 15:15～16:00 古賀			
17:00			【リラックスヨガ】 ゆったりとした呼吸で身体をリラックス させます。身体の冷えが気になる方は 羽織・ブランケット(バスタオル等)を ご持参ください。	【シェイプエアロ】 シンプルな動きをくみあわせて膝・腰に やさしいローインパクトエアロの クラスです。脂肪燃焼にも効果的!! 強度★～★★ 難易度★～★★	【癒し&リラックス】 ストレッチポールやテニスボールを 使用して深い呼吸を意識し、ピラティス の動作も交えながらリラックスする クラスです。クラス後は身体の軽さを 体感していただけます。	
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

●新型コロナウイルス感染防止対策として定員20名で実施しております。
●整理券はレッスン開始30分前より受付カウンターに設置いたします。
●整理券の受け取りは間隔をあけてお並びください。

新型コロナウイルス感染対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

オゾン除菌を実施しております。引き続き、マスク着用でのご来館・手洗いやアルコール消毒のご協力をお願いいたします。