

2025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				休館日のため 終日ご利用頂けません				9:00
30	😄 健康プラス 福田 9:30-10:00	変更 有 かんたんエアロ	有 踏み台エアロ		😄 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	30
10:00		9:45-10:30 大町 みのり	9:45-10:30 大町 みのり				9:30-10:15 伊藤 裕佳	10:00
30	有 ビラックスヨーガ					SMARTSTART メガダンス45	😄 かんたんステップ 伊藤	30
11:00	10:15-11:00 福田 比呂	有 ズンバゴールド45	有 ズンバ		有 シンプルーヨガ	10:15-11:00 枡内 志津香	10:30-11:00	11:00
		10:45-11:30 大町 みのり	10:45-11:45 大町 みのり					
30	😄 ボディパンプ30 福田 11:30-12:00				😄 リズム体操 福田 11:30-12:00	有 ボディバランス45	SMARTSTART ボディジャム45	30
12:00						11:15-12:00 小坂 晴子	11:15-12:00 枡内 志津香	12:00
30								
13:00		ス 【コース型教室】フラダンス				有 ボディアタック45		13:00
30		13:00-14:00 星野 祐子				12:30-13:15 小林 和彦		
14:00		回数・料金は募集期間により変更します			NEW 😄 ピラティス30 枡内	変更 有 ボディジャム	有 ボディパンプ	30
					14:00-14:30	13:30-14:30 内田 育美	13:30-14:30 小林 和彦	14:00
30								30
15:00						有 ズンバ	有 ボディコンバット45	15:00
30	😄 ボディバランス30 枡内	😄 ボディアタック 15:15-15:30				14:45-15:45 内田 育美	15:00-15:45 小林 和彦	30
	15:15-15:45	有 ボディバランス45						
16:00		15:30-16:15 枡内 志津香				変更 有 ボディコンバット	有 ストレッチ45	16:00
30						16:00-17:00 小林 和彦	16:00-16:45 枡内 志津香	30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30	有 ボディアタック45	有 ボディパンプ45	有 ボディコンバット45		有 ズンバ45		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に来館。 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。	30
20:00	19:15-20:00 小林 和彦	19:15-20:00 枡内 志津香	19:15-20:00 伊藤 裕佳		20:00-20:45 大町 みのり	有 ヨガベーシック		20:00
30	😄 メガダンス30 内田					20:00-20:45 小坂 晴子		30
	20:15-20:45	有 ボディコンバット45	有 ボディバランス		有 ボディパンプ45			
21:00		20:30-21:15 小林 和彦	20:30-21:30 小坂 晴子		20:30-21:15 伊藤 裕佳			21:00
30	有 ボディジャム45							
	21:00-21:45 内田 育美							

