

2022年11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 9:15-9:45	😊 ストレッチポール 9:15-9:30 斉藤		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 9:15-9:45		
10:00 有 ビラックスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	有 脂肪燃焼エアロ 10:00-10:45 大町 みのり	有 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町 みのり		有 シンプルヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	😊 体幹エクササイズ 長井 10:00-10:30	有 ビラックスヨーガ 10:00-11:00 福田 比呂
11:00 😊 ボディパンプ30 福田 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 11:30-12:00	有 ボディバランス45 11:00-11:45 小坂 晴子	😊 リズム体操 福田 11:30-12:00
	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 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	
15:00 😊 ボディアタック 15:00-15:15 😊 ボディバランス30 小林 15:15-15:45				😊 NEW ストレッチポール 熊倉 15:15-15:45	有 ボディジャム 13:45-14:45 内田 育美	有 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦
					有 ズンバ 15:15-16:15 内田 育美	有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦
						😊 ストレッチポール 長井 16:15-16:45
有 ボディアタック45 19:15-20:00 小林 和彦	有 ボディパンプ45 19:15-20:00 小林 和彦	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 小林 和彦		有 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり		
😊 ボディジャム 20:30-20:45 有 ボディジャム 20:45-21:45 内田 育美	有 ボディコンバット45 20:30-21:15 椎名 啓夫	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 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）
*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)