

2025年1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			
30						
9:30-10:00 😊 健康プラス 福田	有 脂肪燃焼エアロ 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		😊 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	😊 コアクロス 枅内 9:30-10:00	有 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳
10:00						
30						
10:15-11:00 有 ピラックスヨーガ 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		有 シンプルーヨガ 10:30-11:15 福田 比呂	SMARTSTART メガダンス45 10:15-11:00 枅内 志津香	😊 簡単ステップ 伊藤 10:30-11:00
11:00						
30						
11:30-12:00 😊 ボディパンプ30 福田				😊 リズム体操 福田 11:30-12:00	有 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	SMARTSTART ボディジャム45 11:15-12:00 枅内 志津香
12:00						
30						
13:00	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					
30						
14:00						
30						
15:00						
30						
15:15-15:45 😊 ボディバランス30 枅内	😊 ボディアタック 15:15-15:30 有 ボディバランス45 15:30-16:15 枅内 志津香					
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00						
30						
19:15-20:00 有 ボディアタック45 小林 和彦	有 ボディパンプ45 19:15-20:00 枅内 志津香	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 裕佳	有 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり			
20:00						
30						
20:15-20:45 😊 メガダンス30 内田	有 ボディコンバット45 20:30-21:15 小林 和彦	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 伊藤 裕佳	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子		
21:00						
30						
21:00-21:45 有 ボディジャム45 内田 育美						

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。

