

2026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						9:00
30 健康プラス 福田 9:30-10:00	30 かんたんエアロ 9:45-10:30 大町 みのり	30 踏み台エアロ 9:45-10:30 大町 みのり		30 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	30 コアクロス 枝内 9:30-10:00	30 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳
30 ピランクスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	30 ズンバゴールド45 10:45-11:30 大町 みのり	30 ズンバ 10:45-11:45 大町 みのり		30 SMARTSTART メガダンス45 10:15-11:00 枝内 志津香	30 かんたんステップ 伊藤 10:30-11:00	30 SMARTSTART ボディジャム45 11:15-12:00 枝内 志津香
30 ボディパンプ30 福田 11:30-12:00				30 リズム体操 福田 11:30-12:00		
	30 【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 有 レズミルズシェイプス45 12:30-13:15 小林 和彦	30 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	
30 ボディバランス30 枝内 15:15-15:45	30 ボディバランステック 15:15-15:30	30 ボディバランス45 15:30-16:15 枝内 志津香		30 有 ボディジャム 13:30-14:30 内田 育美	30 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦	
				30 有 ピラティス45 14:00-14:45 枝内 志津香	30 ズンバ 14:45-15:45 内田 育美	30 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦
					30 ボディコンバット 16:00-17:00 小林 和彦	30 ストレッチ45 16:00-16:45 枝内 志津香
30 有 レズミルズシェイプス45 19:00-19:45 小林 和彦	30 ボディアタック30 小林 19:00-19:30	30 有 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 裕佳		30 有 ブラジリアンジム 19:15-20:00 大町 みのり	30 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子	30 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
30 メガダンス30 内田 20:00-20:30	30 ボディパンプ45 19:45-20:30 枝内 志津香	30 有 ボディバランス 20:15-21:15 小坂 晴子		30 有 ボディパンプ45 20:30-21:15 伊藤 裕佳		30 ボディジャム45 20:45-21:30 内田 育美
30 有 ボディコンバット45 20:45-21:30 内田 育美	30 ボディコンバット45 20:45-21:30 小林 和彦					30 有 施設利用料のほかに、参加費が必要(310円)
						30 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。

糸魚川市健康づくりセンター TEL 025-561-7788

<https://information.konamisportsclub.jp/trust/itoigawa>

中 / 80 二十一世紀

