

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				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	有 かんたんエアロ 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	30
10:00	有 ビランクスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂							10:00
30					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	😊 かんたんステップ 伊藤 10:30-11:00	30
11:00		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		😊 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	11:00
30	😊 ボディパンプ30 福田 11:30-12:00							30
12:00								12:00
30								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				有 レズミルズシェイプス45 12:30-13:15 小林 和彦	有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	13:00
30								30
14:00					変更 有 ピラティス45 14:00-14:45 枅内 志津香	有 ボディジャム 13:30-14:30 内田 育美	有 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦	14:00
30								30
15:00						有 ズンバ 14:45-15:45 内田 育美	有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦	15:00
30	😊 ボディバランス30 枅内 15:15-15:45	😊 ボディバランス45 15:15-15:30 有						30
16:00		15:30-16:15 枅内 志津香				有 ボディコンバット 16:00-17:00 小林 和彦	有 ストレッチ45 16:00-16:45 枅内 志津香	16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00	有 レズミルズシェイプス45 19:00-19:45 小林 和彦	😊 ボディアタック30 小林 19:00-19:30	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		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。	19:00
30								30
20:00	😊 メガダンス30 内田 20:00-20:30	有 ボディパンプ45 19:45-20:30 枅内 志津香	有 ボディバランス 20:15-21:15 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		20:00
30	変更	変更						30
21:00	有 ボディジャム45 20:45-21:30 内田 育美	有 ボディコンバット45 20:45-21:30 小林 和彦						21:00
30								

