

2021年 2021年
10月 ▶ 12月

三芳町総合体育館
プログラムスケジュール

フィットネスルームの利用券をご購入のうえご参加ください。
※すべてのスタジオプログラムに整理券が必要です。
【00:00】の時間より整理券を配布いたします。

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン	スタジオ/ フリーゾーン
	9:15-9:45 【9:00】 ひめトレ& ストレッチポール Minami				9:15-10:00 【9:00】 肩腰らくらく ストレッチポール 米田	
9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	10:00-10:45 【9:00】 ZUMBA® Sachiko	10:00-11:00 【9:00】 はじめて太極拳 杉山	9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:30-10:30 【9:00】 気功太極拳 杉山		9:30-10:20 【9:00】 ハイブリッド コア® 田村
					10:15-11:00 【9:00】 オリジナルステップ (中上級) 山口	10:15-11:00 【9:00】 ミドルエアロ 関
10:45-11:30 【9:20】 ビギナーエアロ 陣野	11:00-12:00 【9:50】 JAZZ初級 福田		10:45-11:30 【9:20】 チャレンジステップ (初中級) 山口	10:45-11:45 【9:35】 ピラティス とも		10:30-11:30 【9:20】 ハイブリッド ボクシング® 田村
					11:15-12:00 【9:50】 ミドルエアロ 山口	11:10-12:00 【9:50】 ハイ&ロー 関
11:40-12:20 【10:10】 バランスボール 山本		11:45-12:30 【10:20】 キックボクシング エクササイズ 溝越		12:00-12:15 お腹スッキリ	12:00-12:15 全身引締め	12:05-12:45 【10:35】 LES MILLS CORE テック10&30 田原
12:30-12:50 TRXトレーニング	12:50-13:10 TRXストレッチ	12:45-13:05 コアボード	12:30-13:15 【11:05】 健康体操 関	12:20-13:10 【11:00】 ラテンエクササイズ とも	12:30-12:50 TRXトレーニング	12:50-13:05 身体リフレッシュ
12:50-13:35 【11:25】 ミドルエアロ 宮崎				New! 13:30-14:15 【12:05】 ピラティス 陣野	13:00-14:00 【11:50】 ヨガ 新倉	13:00-13:45 【11:35】 Reebok マーシャルアーツ 陣野
	13:30-14:20 【12:15】 はじめて ピラティス とも	13:20-14:20 【12:10】 シェイプヨガ mari	13:25-14:10 【12:00】 ビギナーエアロ 関			14:00-14:50 【12:40】 ポール&ボール エクササイズ とも
13:45-14:45 【12:35】 ピラティス 宮崎			14:20-15:20 【13:10】 ZUMBA® 住吉	14:30-15:20 【13:10】 バーチャル ボクシング® Minami	14:15-15:00 【12:50】 ZUMBA® Toning Sachiko	
	14:35-15:25 【13:15】 やさしいヨガ とも	14:35-15:20 【13:10】 ビギナーエアロ 大木				15:05-15:55 【13:45】 ピラティス とも
15:00-15:50 【13:40】 フラダンス 星野		15:30-16:15 【14:05】 キュキュット Body (女性限定) 大木	15:35-16:25 【14:15】 ヨガ 住吉	15:15-16:15 【14:05】 バランスボール Minami	15:15-16:00 【13:50】 ZUMBA® Sachiko	
					16:10-16:30 コアボード	16:15-16:30 全身引き締め
16:00-16:50 【14:40】 ヨガ 星野	16:30-16:50 コアボード	16:30-16:45 お腹スッキリ	16:40-17:00 TRXトレーニング	16:30-16:45 身体リフレッシュ		
16:30-16:50 TRXストレッチ						
19:30-20:20 【18:10】 ラテン エクササイズ とも	19:30-20:15 【18:05】 ビギナーエアロ キム	19:30-20:20 【18:10】 パワーヨガ YOSHIMI	19:30-20:15 【18:05】 ポディコンバット 45 前田	19:45-20:30 【18:20】 ZUMBA® 石島		
20:35-21:25 【19:15】 ピラティス とも	20:25-21:10 【19:00】 アロマストレッチ キム	20:30-21:30 【19:20】 骨盤ヨガ YOSHIMI	20:30-21:15 【19:05】 ポディアタック45 前田	20:40-21:25 【19:15】 パレトン 石島		

**開始時間
教室名
講師**

ピンク枠は3F
多目的室で行われ
るスタジオプログラ
ムです。

**開始時間
教室名
講師**

黄色枠は4F
武道場で行われ
るスタジオプログラ
ムです。

**開始時間
教室名**

青色枠は2F
フリートレーニング
ゾーンで行われる
ショートレッスンで
す。