

三芳町総合体育館

プログラムスケジュール 2024年10月～12月

- 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は整理券が必要です。
- 【00:00】の時刻より2Fカウンターで整理券を配布します。
- 途中入場・途中退場はできません。



※ 赤字は変更箇所になります。

月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-9:45 【9:00】 ストレッチ ポール Minami	9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-10:15 【9:00】 気功太極拳 杉山	9:15-10:00 【9:00】 ほぐしてスッキリ ストレッチポール ASAMI	9:15-10:00 【9:00】 ヨガ YOSHIMI	9:30-10:15 【9:00】 ハイブリット コア® 田村
10:40-11:25 【9:25】 ビギナー エアロ 陣野	10:00-10:45 【9:00】 ZUMBA® Sachiko	10:45-11:30 【9:25】 チャレンジステップ (初中級) 山口	10:25-10:55 【9:00】 ZUMBA® 奥津	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	10:25-11:15 【9:15】 ハイブリット ボクシング® グリスリークラス 田村
11:35-12:20 【10:20】 バランス ボール 山本	10:55-11:55 【9:55】 JAZZ初級 福田	11:45-12:30 【10:30】 キックボクシング エクササイズ 溝越	11:10-11:55 【9:55】 ピラティス とも	11:15-12:00 【10:00】 ミドル エアロ 山口	11:10-12:00 【10:00】 オリジナルエアロ 中上級 関	
12:30-12:45 TRX	12:05-12:20 お楽しみ	12:40-12:55 全身引締め	12:05-12:20 コアボード	12:15-12:30 コアボード	12:30-12:45 TRX	12:30-12:45 お楽しみ
12:40-13:25 【11:25】 ミドル エアロ 宮崎	12:30-13:15 【11:15】 ZUMBA® GOLD 奥津	12:50-13:40 【11:40】 ヨガ 新倉	12:30-13:15 【11:15】 健康体操 関	12:20-13:10 【11:10】 美尻ヨガ SHOKO	13:00-13:55 【11:55】 ヨガ 新倉	13:00-13:45 【11:45】 STRONG NATION® SHOKO
13:35-14:30 【12:30】 ピラティス 宮崎	13:25-14:10 【12:10】 バーチャル ボクシング® Minami		13:25-14:10 【12:10】 ビギナー エアロ 関	13:25-14:10 【12:10】 身体メイク エクササイズ 陣野	14:10-14:55 【12:55】 ZUMBA® Toning Sachiko	14:00-14:50 【12:50】 ボールエクササイズ &ボールほぐし SHOKO
14:45-15:30 【13:30】 フラダンス 星野	14:25-15:10 【13:10】 ピラティス& かんたんダンス とも	14:35-15:20 【13:20】 ビギナー エアロ 大木	14:20-15:20 【13:20】 ZUMBA® 住吉	14:25-15:10 【13:10】 キックボクシング エクササイズ 陣野	15:10-15:55 【13:55】 ZUMBA® Sachiko	15:05-15:55 【13:55】 ピラティス とも
15:40-16:30 【14:30】 ヨガ 星野	15:20-15:50 【13:50】 やさしい ヨガ とも	15:30-16:15 【14:15】 キュキュットBody 【女性限定】 大木	15:30-16:15 【14:15】 ヨガ 住吉	15:30-16:15 【14:15】 ストレッチ &リリース 陣野		16:05-16:35 【14:35】 ラテンダンス 基礎 とも
16:40-16:55 全身引締め	16:30-16:45 コアボード	16:30-16:45 全身引締め	16:30-16:45 お楽しみ	16:30-16:45 TRX	16:15-16:30 TRX	16:40-16:55 コアボード
19:30-20:15 【18:15】 STRONG NATION® SHOKO	19:30-20:15 【18:15】 ビギナー エアロ キム	19:30-20:20 【18:20】 骨盤ヨガ YOSHIMI	19:30-20:15 【18:15】 ボディ コンバット45 前田		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">3F多目的室</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">4F武道場</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2Fフィットネス</div>	
20:30-21:20 【19:20】 ストレッチポール ほぐし SHOKO	20:25-21:10 【19:10】 アロマ ストレッチ キム	20:30-21:20 【19:20】 パワーヨガ YOSHIMI	20:30-21:15 【19:15】 ボディ アタック45 前田			