

# 三芳町総合体育館

プログラムスケジュール 2024年7月～9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<br>【9:00】<br>仙人体操<br>溝越                   | 9:15-9:45<br>【9:00】<br>ストレッチ<br>ポール<br>Minami       | 9:30-10:30<br>【9:00】<br>仙人体操<br>溝越                   | 9:15-10:15<br>【9:00】<br>気功太極拳<br>杉山            | 9:15-10:00<br>【9:00】<br>ほぐしてスッキリ<br>ストレッチボール<br>ASAMI | 9:15-10:00<br>【9:00】<br>ヨガ<br>YOSHIMI   | 9:30-10:15<br>【9:00】<br>ハイブリット<br>コア®<br>田村                 |
| 10:40-11:25<br>【9:25】<br>ビギナー<br>エアロ<br>陣野           | 10:00-10:45<br>【9:00】<br>ZUMBA®<br>Sachiko          | 10:45-11:30<br>【9:25】<br>チャレンジステップ<br>(初中級)<br>山口    | 10:25-10:55<br>【9:00】<br>ZUMBA®<br>奥津          | 10:15-11:00<br>【9:00】<br>オリジナルステップ<br>(中上級)<br>山口     | 10:15-11:00<br>【9:00】<br>ミドル<br>エアロ<br>関  | 10:25-11:15<br>【9:15】<br>ハイブリット<br>ボクシング®<br>クラスリークラス<br>田村 |
| 11:35-12:20<br>【10:20】<br>バランス<br>ボール<br>山本          | 10:55-11:55<br>【9:55】<br>JAZZ初級<br>福田               | 11:45-12:30<br>【10:30】<br>キックボクシング<br>エクササイズ<br>溝越   | 11:10-11:55<br>【9:55】<br>ピラティス<br>とも           | 11:15-12:00<br>【10:00】<br>ミドル<br>エアロ<br>山口            | 11:10-12:00<br>【10:00】<br>オリジナルエアロ<br>中上級<br>関  |   |
| 12:30-12:45<br>コアボード                                 | 12:05-12:20<br>TRX                                  | 12:40-12:55<br>お楽しみ                                  | 12:05-12:20<br>お楽しみ                            | 12:15-12:30<br>TRX                                    | 12:30-12:45<br>コアボード  | 12:30-12:45<br>全身引締め  |
| 12:40-13:25<br>【11:25】<br>ミドル<br>エアロ<br>宮崎           | 12:30-13:15<br>【11:15】<br>ZUMBA®<br>GOLD<br>奥津      | 12:50-13:40<br>【11:40】<br>ヨガ<br>新倉                   | 12:30-13:15<br>【11:15】<br>健康体操<br>関            | 12:20-13:10<br>【11:10】<br>ヨガ<br>SHOKO                 | 13:00-13:55<br>【11:55】<br>ヨガ<br>新倉  | 13:00-13:45<br>【11:45】<br>STRONG<br>NATION®<br>SHOKO        |
| 13:35-14:30<br>【12:30】<br>ピラティス<br>宮崎                | 13:25-14:10<br>【12:10】<br>バーチャル<br>ボクシング®<br>Minami |  | 13:25-14:10<br>【12:10】<br>ビギナー<br>エアロ<br>関     | 13:25-14:10<br>【12:10】<br>身体メイク<br>エクササイズ<br>陣野       | 14:10-14:55<br>【12:55】<br>ZUMBA®<br>Toning<br>Sachiko   | 14:00-14:50<br>【12:50】<br>ボールエクササイズ<br>&ボールほぐし<br>SHOKO     |
| 14:45-15:30<br>【13:30】<br>フラダンス<br>星野                | 14:25-15:10<br>【13:10】<br>ピラティス&<br>かんたんダンス<br>とも   | 14:35-15:20<br>【13:20】<br>ビギナー<br>エアロ<br>大木          | 14:20-15:20<br>【13:20】<br>ZUMBA®<br>住吉         | 14:25-15:10<br>【13:10】<br>キックボクシング<br>エクササイズ<br>陣野    | 15:10-15:55<br>【13:55】<br>ZUMBA®<br>Sachiko   | 15:05-15:55<br>【13:55】<br>ピラティス<br>とも                       |
| 15:40-16:30<br>【14:30】<br>ヨガ<br>星野                   | 15:20-15:50<br>【13:50】<br>やさしい<br>ヨガ<br>とも          | 15:30-16:15<br>【14:15】<br>キュキュットBody<br>【女性限定】<br>大木 | 15:30-16:15<br>【14:15】<br>ヨガ<br>住吉             | 15:30-16:15<br>【14:15】<br>ストレッチ<br>&リリース<br>陣野        |   | 16:05-16:35<br>【14:35】<br>ラテンダンス<br>とも                      |
| 16:40-16:55<br>コアボード                                 | 16:30-16:45<br>お楽しみ                                 | 16:30-16:45<br>お楽しみ                                  | 16:30-16:45<br>全身引締め                           | 16:30-16:45<br>コアボード                                  | 16:15-16:30<br>全身引締め  | 16:40-16:55<br>TRX  |
| 19:30-20:15<br>【18:15】<br>STRONG<br>NATION®<br>SHOKO | 19:30-20:15<br>【18:15】<br>ビギナー<br>エアロ<br>キム         | 19:30-20:20<br>【18:20】<br>骨盤ヨガ<br>YOSHIMI            | 19:30-20:15<br>【18:15】<br>ボディ<br>コンバット45<br>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<br>【19:20】<br>ストレッチボール<br>ほぐし<br>SHOKO   | 20:25-21:10<br>【19:10】<br>アロマ<br>ストレッチ<br>キム        | 20:30-21:20<br>【19:20】<br>パワーヨガ<br>YOSHIMI           | 20:30-21:15<br>【19:15】<br>ボディ<br>アタック45<br>前田  |   |   |   |