

# クラブパレット スタジオプログラム (2020.12月~2021.3月)

健民体育館スタジオ (健民体育館2F) ☎283-4559 かほく市浜北イ25番地3

宇ノ気体育館スタジオ (宇ノ気体育館1F) ☎283-4411 かほく市森レ1番地

	月		火		水		木		金		土	日
	健民体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	健民体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	健民体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	健民体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	健民体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ
9:00												
				9:30-11:00								
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ ☆ 山田			10:00-10:50 太極拳 宮村	9:45-10:30 ウォーキングエアロ 今井	10:00-11:00 筋力アップヨガ ☆ 石川	10:00-10:50 シェイプヨガ 東田	10:00-10:50 エンジョイバランスボール ☆ 高森	10:00-10:50 リラックスヨーガ ☆ 東田	10:00-10:30 ★ストレッチ 松原 ☆	10:00-10:50 ピラティス ☆ 厚見	10:00-10:50 週替りプログラム
11:00	11:00-12:00 ナチュラルヨーガ ☆ 生野			11:10-12:00 ヨーガ ☆ 山岸	11:20-11:50 ★目・首・肩コリ まっきりヨガ 山口	11:10-12:00 脂肪燃焼エアロ 今井	11:00-11:50 ホクシングエクササイズ 林	11:00-11:50 ミュージックダンス&ストレッチ ☆ 高森	11:00-11:45 やさしいエアロ 福島	10:40-11:40 エアロ+筋トレ ☆ 松原	11:00-11:50 エンジョイエアロ ☆ 厚見	11:00-11:50 週替りプログラム
12:00												
13:00	12:10-13:40 エレガント バレエ(月) 数馬					13:30-14:30 若返りアカデミー 元気アップ教室 竹井(月3回)				13:30-15:00 奥川ダンス 教室		
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南			14:15-15:05 全身調整ヨガ 山口			14:00~14:40 いきいき百歳体操			14:00-15:00 ピラティス 伊藤		
15:00										15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤		
16:00								15:40-16:10 キッズダンス入門 (幼児~)小倉				
17:00						17:00-18:15 HIP・HOP 入門 中村		16:40-17:40 バレエ木① (幼児・低学年) 伊藤				
18:00	17:30-19:00 ジュニア バレリーナ 数馬							17:50-18:50 バレエ木② (高学年・中学生) 伊藤	17:20-18:20 ジュニアダンススクール (小学3年~6年) 小倉			
19:00										18:45-19:35 ヨーガ 山岸		
20:00	19:20-19:50 ★クロスボールコンティンギング 中川			20:00-20:50 ZUMBA T田	19:30-20:30 ボクシング 尾塩	19:30-20:20 はじめてエアロ +ストレッチ 山田	19:30-20:20 ヨーガ 吉野	20:00-21:10 楽しいストリートダンス 廣瀬	19:45-20:35 エアロ50 山内	20:00-21:30 エレガントバレエ 数馬		
21:00	21:00-21:45 リフレッシュヨガ 堀澤				20:40-21:30 フローヨガ 上田	20:30-21:40 フラダンス 坂下	20:30-21:20 初級エアロ 多賀					

休講  
(フィットネス  
ルーム利用可)

休館

かほく市民対象  
参加費無料

※週替り  
プログラム

第1週  
ヨーガ 吉野  
エアロ 木下

第2週  
ストレッチ+  
ボール 北市  
エアロ 北市

第3週  
ヨーガ 生野  
エアロ 今井

第4週  
ヨーガ 高島  
エアロ

第5週  
お休み

★・・・ブチレッスンです フィットネス会員は無料 会員：300円/回 非会員：500円/回 ※プログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承願います。

※健民体育館スタジオ・宇ノ気体育館スタジオ共に、祝日のプログラムはお休みとなります。(※日曜日は除く)

☆・・・IR名左側の☆は人数制限が必要と予測される教室です。健民体育館：定員12名 宇ノ気体育館：定員17名