

# クラブパレット スタジオプログラム 2024年度

かほく市総合体育館多目的室1 (かほく市総合体育館1F)  
宇ノ気体育館スタジオ (宇ノ気体育館1F)

☎ 076-213-6700 かほく市浜北イ19-1  
☎ 076-283-4411 かほく市森1番地

	月		火		水		木		金		土		日
	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	総合体育館多目的室1	宇ノ気体育館スタジオ	宇ノ気体育館スタジオ
9:00													
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ ☆ 山田		9:30-11:00 錬功18法 太極拳 宮村	9:45-10:30 ウォーキングエアロ 今井 10:40-11:10 ★ストレッチボール 春木	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 リラククスヨガ ☆ 東田	10:00-10:50 ストレッチ ☆ 山岸		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 チャイルド ☆ 生野		11:10-12:00 ヨーガ ☆ 山岸	11:20-11:50 ★目・首・肩コリ すっきりヨガ 春木	11:10-12:00 脂肪燃焼エアロ 今井		11:00-11:50 ミュージックダンス&ストレッチ ☆ 高森	11:00-11:45 パラソール&エア 福島	11:00-11:50 ZUMBA 上田		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 エアロ
12:00	12:10-13:40 エレガント バレエ 数馬 教室加納 - 参照												
13:00						13:30-14:30 若返りアカデミー 元気アップ教室 竹井(月4回)	14:00-14:40 いきいき百歳体操	14:00-14:10 いきいき百歳体操	13:30-15:00 奥川ダンス 教室 奥川	14:00-15:00 ピラティス 伊藤	13:30-15:00 カボエイラ 増田	13:00-14:00 プレバレエ 14:00-15:00 プチバレリーナ 15:00-16:00 バレエクラス 数馬 教室加納 - 参照	※週替り プログラム 第1週 ・ヨーガ 吉野 ・エアロ 木下
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南		14:15-15:05 全身調整ヨガ 春木										第2週 ・ストレッチ + ボール 北市 ・エアロ 北市
15:00													
16:00													
17:00						6:00-16:30 キッズダンス入門クラス (年中・年長) 坂村							NEW! 第3週 ・アンチエイジング ヨガ 原田 ・エアロ 今井
18:00	17:40-19:10 ジュニア バレリーナ 数馬 教室加納 - 参照				16:40-17:30 キッズダンス (小学1年~3年) 坂村	17:40-18:40 ジュニアダンス (小学4年~6年) 坂村		18:00-19:15 HIP・HOP入門 西 教室加納 - 参照	18:45-19:35 ヨーガ 山岸			18:00-19:10 はじめての 社交ダンス 奥川	第4週 ・ヨーガ 高島 ・エアロ ※1
19:00	19:15-20:00 リフレッシュヨガ 東田												
20:00	20:10-20:55 ストレッチボール ピラティス 原田				19:30-20:30 ファミリーヨガ 尾塩	19:30-20:20 かんたん ステップ 山田	19:30-20:20 ヨーガ 吉野	19:30-20:40 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 教室加納 - 参照	19:20-20:30 健康ダンス ゆうゆう 奥川	第5週 お休み	
21:00					20:30-21:40 フラダンス 坂下								

休講  
フィットネスルーム  
利用可

休館

教室カレンダー  
参照

かほく市民対象  
参加費無料

かほく市民対象  
参加費無料

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!

プログラム  
内容変更

☆・・・ 状況により人数制限をさせていただく場合がございます。 ※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。

※1 第4週エアロのIRはローテーションです。パレットのHP をご覧ください。

★   →パレット教室です。

※かほく市総合体育館スタジオ・宇ノ気体育館スタジオ共に、祝日のプログラムは休講となります。(※日曜日は祝日でも開催)



【ホームページ】