


クラブパレットによる総合体育館（多目的室1）スタジオプログラム（2024.4月～）

	月	火	水	木	金	土	
	多目的室1	多目的室1	多目的室1	多目的室1	多目的室1	多目的室1	
9:00			6 9:45-10:30 ウォーキングエア ロ 今井				
10:00	1 10:00-10:50 歩くエアロ 山田		7 10:40-11:10 ストレッチポール 春木	9 10:00-10:50 シェイプヨガ 東田	11 10:00-10:50 リラックスヨガ 東田		
11:00	2 11:00-12:00 ナチュラルヨガ 生野		8 11:20-11:50 目・首・肩コリ すっきりヨガ 春木		12 11:00-11:45 バランスボール &エアロ 福島		
12:00							
13:00							
14:00	3 14:00-15:30 楽しい太極拳 南				14:00-14:40 いきいき百歳体操	4 13:30-15:00 奥川ダンス教室 奥川	5 13:30-15:00 カボエイラ 増田
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						13 18:45-19:35 ヨガ 山岸	
19:00	4 19:15-20:00 リフレッシュヨガ 東田			3 19:30-20:30 ファミリー ボクシング 尾塩	10 19:30-20:20 ヨガ 吉野	14 19:45-20:35 エアロ50 山内	
20:00	5 20:10-20:55 ストレッチポール ピラティス 原田						
21:00							

スタジオプログラム（フィットネス会員） → ① ~ ⑭

パレット教室 → ★③ ~ ★⑤

※上記プログラムは時間・内容等変更となる場合があります。