

2026年度 フィットネス会員さま向け スタジオプログラム表

かほく市総合体育館スタジオ・・・かほく市浜北19-1

宇ノ気体育館スタジオ・・・かほく市森1番地

	月		火		水		木		金		土		日	
	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 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	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IR) ●○○			9:30~11:00 練功18法(気功体操) ・太極拳(津田IR) ●●●	9:45~10:30 ウォーキングエアロ (今井IR)●○○	10:00~11:00 筋力アップヨガ (石川IR)●○○	10:00~10:50 リフレッシュヨガ (東田IR)●○○	10:00~10:50 エンジョイバランスボール (高森IR)●●○	10:00~10:50 リラクセスヨーガ (東田IR)●○○	10:00~10:50 健康ストレッチ (山岸IR)●●○	10:00~10:50 ピラティス(厚見IR) ●○○	10:00~10:50 ピラティス(厚見IR) ●○○	10:00~10:50 週替りプログラム①	
11:00	11:00~12:00 ナチュラルヨーガ (生野IR)●○○			11:10~12:00 ヨーガ(山岸IR) ●○○	10:40~11:30 ピラティス(厚見IR) ●○○	11:10~12:00 脂肪燃焼エアロ (今井IR)●●○		11:00~11:50 ミュージックダンス& ストレッチ(高森IR)●●○		11:00~11:50 ZUMBA(上田IR) ●○○	11:00~11:50 *週替りプログラム ●○○	11:00~11:50 *週替りプログラム ●○○	11:00~11:50 週替りプログラム②	
12:00														
13:00		13:00~13:45 リフレッシュヨガ (東田IR)●○○												
14:00	14:00~15:30 楽しい太極拳 (南IR)			13:30~14:20 目・首・肩こりすっきり ヨガ(原田IR)●○○		13:30~14:30 *若返りアカデミー元氣 アップ教室(月4回)								
15:00				14:30~15:15 ポルドブラ(今井IR) ●○○		第1・2週 寺田IR 第3・4週 竹井IR ※第5週はお休み								
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ストレッチボール ピラティス(原田IR)●●○			19:00~19:50 ZUMBA(多々見IR) ●○○		19:30~20:20 かんたんステップ (山田IR)●●○	19:30~20:20 呼吸のヨーガ (吉野IR)●●○		18:45~19:35 ヨーガ(山岸IR) ●○○					
20:00				20:00~20:50 格闘技エクササイズ (多々見IR)●●●		20:30~21:40 フラダンス(坂下IR) ●○○		20:00~21:10 楽しいストリート ダンス(廣瀬IR) ●○○		19:45~20:35 *週替りプログラム ●●○				
21:00														

休講

New

New

女性限定

ストレッチボール
を使用する日も!

イスやボール等のツールを使い、
どなたも安心してご参加いただけます!

今井IR、林IR、
井上IRほか
が週替り担当します!

週替りプログラム

【第1週】
①呼吸のヨーガ
(吉野IR)●●○
②エアロ
(木下IR)●●○

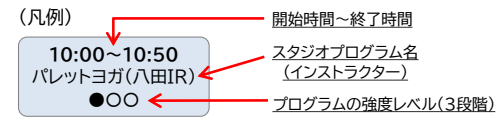
【第2週】
①エアロ
(雨宮IR)●●○
②ストレッチボール
(雨宮IR)●●○

【第3週】
①アンチエイジング
ヨーガ
(原田IR)●●○
②エアロ
(今井IR)●●○

【第4週】
①ピラティス
(小野IR)●●○
②*チャレンジ
プログラム

※第5週はお休み

パレットサポーター!!
私たちはクラブパレットの活動を応援しています!



*.....詳細は別紙参照