クラブパレット スタジオプログラム（2022.5月～2022.9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	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
9:00		休講 （フィットネスルーム利用可）	休館	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 ★ストレッチポール 春木								
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ ☆　山田					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	10:00-10:45 ストレッチ 松原 ☆	10:00-11:30 カポエイラ 増田	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 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 ボ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	11:00-12:00 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	12:10-13:40 エレガントバレエ(月) 数馬												
13:00						13:30-14:30 若返りアカデミー 元気アップ教室 竹井(月3回)		13：30～14：10 いきいき百歳体操	13:30-15:00 奥川ダンス 教室			13:00-14:00 ◆プレバレエ (第2.4土) 14:00-15:00 ◆プチバレリーナ (第2.3.4土) 15:00-16:00 ◆バレエオープンクラス (第2.3.4土)数馬	※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＋ポール　北市 エアロ　北市 第3週 ヨーガ　川上 エアロ　今井 第4週 ヨーガ　高畠 エアロ　※ 第5週 お休み
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			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						16:05-16:55 キッズダンススクール (～小学2年) 坂村							
17:00	17:30-19:00 ジュニアバレリーナ 数馬					17:05-18:05 ジュニアダンススクール (小学3年～6年) 坂村							
18:00								18:00-19:15 HIP・HOP 入門 岡村	18:45-19:35 ヨーガ 山岸	18:00-19:00 ラテンダンス （ジュニア・大人） 新江		18:00-19:10 はじめての社交ダンス 奥川	
19:00				19:00-19:50 初級エアロ 多賀	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	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			19:20-20:40 健康ダンス	
20:00	20：00−20：50 ピラティス 厚見			20:00-20:50 ZUMBA 上田		20:30-21:40 フラダンス 坂下				20:00-21:30 エレガントバレエ 数馬		ゆうゆうクラブ 奥川	
21:00	21：00−21：45 リフレッシュヨガ 尾山			21：00-21：50 フローヨガ 上田									

★・・・プチレッスンです　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

※第4週エアロのIRはローテーションです。別紙の表(掲示板)をご覧ください。