

# クラブパレット スタジオプログラム (2023.4月~2023.9月)

健民体育館スタジオ (健民体育館2F) ☎283-4559 かほく市浜北125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													
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	10:00-11:00 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 リラククスヨーガ ☆ 東田	10:00-10:50 ストレッチ ☆ 山岸	10:00-11:30 カボエイラ 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				10:40-11:10 ★ストレッチボール 春木		11:00-11:50 ポクシングエクササイズ 川上	11:00-11:50 ミュージックダンス&ストレッチ ☆ 高森	11:00-11:45 パラソル・ル&I70 福島	11:00-11:50 エアロ50 川上		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												
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南												
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	17:30-19:00 ジュニア バレリーナ 数馬												
19:00													
20:00	19:45-20:35 ピラティス 厚見												
21:00	20:45-21:30 リフレッシュヨガ 尾山												

休講  
(フィットネス  
ルーム利用可)

休館

NEW

NEW

NEW

NEW

ステップ  
追加☆

かほく市民対象  
参加費無料

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 川上  
・エアロ 今井  
第4週  
・ヨーガ 高畠  
・エアロ ※1  
第5週  
お休み

★・・・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)

☆・・・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。

※1 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。