クラブパレット スタジオプログラム（2023.10月～2023.12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										
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 リラックスヨーガ ☆　東田	10:00-10:50 ストレッチ ☆ 山岸	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
					10:40-11:10 ★ストレッチポール 春木								
11:00	11:00-12:00 ﾅﾁｭﾗﾙﾖｰｶﾞ ☆ 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 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ&ｴｱﾛ 福島	11:00-11:50 ZUMBA 上田 NEW		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 教室ｶﾚﾝﾀﾞｰ参照												※週替りプログラム
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)		13:30-14:10 いきいき百歳体操 かほく市民対象 参加費無料	13:30-15:00 奥川ダンス教室 奥川			13:00-14:00 プレバレエ 14:00-15:00 プチバレリーナ 15:00-16:00 ﾊﾞﾚｴｰﾌﾟｸﾗｽ 数馬 教室ｶﾚﾝﾀﾞｰ参照	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			14:00-14:40 いきいき百歳体操 かほく市民対象 参加費無料			14:00-15:00 ピラティス 伊藤			第2週 ・ストレッチ＋ポール　北市 ・エアロ 北市
15:00					NEW	15:40-16:10 キッズダンス入門クラス (年中・年長) 坂村				15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤			
16:00						16:20-17:10 キッズダンス (小学1年～3年) 坂村							第3週 ・リフレッシュヨガ 10・11月 東田 12～3月　尾山
17:00	17:30-19:00 ジュニアバレリーナ 数馬 教室ｶﾚﾝﾀﾞｰ参照					17:25-18:25 ジュニアダンス (小学4年～6年) 坂村							・エアロ 今井
18:00								18:00-19:15 HIP・HOP入門 岡村 教室ｶﾚﾝﾀﾞｰ参照	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 高畠 ・エアロ ※1
19:00				19:00-19:50 初級エアロ 多賀	19:30-20:30 ﾌｧﾐﾘｰﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 尾塩	19：30-20：20 はじめてエアロ +ストレッチ+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			19:20-20:30 健康ダンス ゆうゆう 奥川	第５週 お休み
20:00	19：45―20：35 ピラティス 厚見			20:00-20:50 ZUMBA 上田						20:00-21:30 エレガントバレエ数馬 教室ｶﾚﾝﾀﾞｰ参照			
21:00	20：45―21：30 リフレッシュヨガ 尾山			21:00-21:50 フローヨガ 上田		20:30-21:40 フラダンス 坂下							

★・・・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。

★ ■ →パレット教室です。

※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。