

春日市総合スポーツセンター フィットネス1&2 プログラムタイムスケジュール 2025.4~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	フィットネス1	フィットネス1	フィットネス1	フィットネス1	フィットネス1	フィットネス1
	フィットネス2	フィットネス2	フィットネス2	フィットネス2	フィットネス2	フィットネス2
9:30		青竹エクササイズ 9:30~10:15 木本	青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアピクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。	シニアピクス 9:15~10:00		
10:00	ヨガ 10:00~11:00 金子	やさしいヨガ 10:00~10:45 石丸	ピラティス 10:00~11:00 西ヶ開	藤田 やさしいヨガ 10:15~11:00 藤田	ラテンエクササイズ(ストレッチボール) 10:00~11:00 金子	ジュニアダンス教室 10:15~11:15
11:00		はじめてエアロ 11:15~12:00 木本	健康体操(ストレッチボール) 11:15~12:00 西ヶ開 【定員 20名】	ZUMBA 11:15~12:00 金子	ジュニアダンス教室 11:30~12:30	ボディバンプ60 11:00~12:00 井上 【定員 20名】
12:00	ボディバンプ45 11:30~12:15 井上 【定員 20名】	かんたんトレーニング 12:15~12:45 木本	ZUMBA 13:00~13:45 金子	シェイプステップ 12:30~13:15 古賀(五) 【定員 20名】	ジュニアダンス教室 11:30~12:30	ボディコンバット60 12:30~13:30 井上
13:00	ボディコンバット30 12:45~13:15 西山	ボディバランス45※FX 13:00~13:45 西山	コアトレーニング 14:00~14:30 平川	はじめてエアロ 14:00~14:45 中山	ZUMBA 13:15~14:00 中山	ボディコンバット60 12:30~13:30 井上
14:00	シェイプエアロ 13:30~14:15 岡	癒し&リラククス 14:30~15:30 本村	ポディバランス45 14:45~15:30 平川	フラダンス 15:15~16:15 寺田	メガダンス45 14:30~15:15 岡	パワーヨガ 14:00~15:00 古賀(仁)
15:00	オリジナルケア 14:30~15:30 岡	カワイ体育教室 16:30~17:30 幼児クラス	ポディバランス60 20:15~21:15 渡辺	マッスルヒート MUSCLE HEAT 19:30~20:00 中山	ボディバランス60 15:30~16:30 西山	
16:00		カワイ体育教室 17:45~18:45 児童クラス	NEW コアトレーニング&ストレッチ 19:30~20:00 渡辺	高負荷と短い休憩で筋力アップと脂肪燃焼が期待できるプログラムです。		
17:00		ステップ初級 19:30~20:15 岡 【定員 20名】	オリジナルケア 20:30~21:15 岡	NEW 高負荷と短い休憩で筋力アップと脂肪燃焼が期待できるプログラムです。		
18:00		オリジナルケア 20:30~21:15 岡			【マークの表記について】	
19:00					ご参加が初めての方も安心クラス	
20:00	ヨガ 19:30~20:15 金子				NEW 4月からのスタートの新しいプログラム	
21:00	ZUMBA 20:30~21:15 金子					

毎月第3月曜日は休館日の為終日ご利用頂けません

青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアピクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。

【かんたんトレーニング】週ごとにトレーニング部位を設定しています。気になる部分を引き締めましょう。
●1週目腕・肩
●2週目おなか
●3週目胸・背中
●4週目お尻・脚
●5週目オリジナルメニュー

体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛えて、体のバランスを整えます

体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛えて、体のバランスを整えます。ストレッチも行います。

ご参加が初めての方も安心クラス
NEW 4月からのスタートの新しいプログラム