

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~

| 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2 | フィットネス1 | フィットネス2 | フィットネス1 | フィットネス2 | フィットネス1 | フィットネス2 | フィットネス1 | フィットネス2 | フィットネス1 | 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 | 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 | | | | | | | | | | ジュニアクラス | | |
| 11:30 | ボディアンプ45 11:30~12:15 井上 【定員 20名】 | | 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 | | ボディアンプ60 11:00~12:00 井上 【定員 20名】 |
| 12:00 | | | かんたんトレーニング 12:15~12:45 木本 | | | | | | | プラスクラス | | |
| 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 | | ZUMBA 13:00~13:45 金子 | | | | | | | 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 | | | | | | | | | ZUMBA 13:15~14:00 中山 | | |
| 15:00 | オリジナルケア 14:30~15:30 岡 | | 癒し&リラククス 14:30~15:30 本村 | | コアトレーニング 14:00~14:30 平川 | | | | | | | パワーヨガ 14:00~15:00 古賀(仁) |
| 16:00 | | | | | ボディバランス45 14:45~15:30 平川 | | | | | | | |
| 17:00 | | | カワイ体育教室 16:30~17:30 幼児クラス | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | カワイ体育教室 17:45~18:45 児童クラス | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | ヨガ 19:30~20:15 金子 | | ステップ初中級 19:30~20:15 岡 【定員 20名】 | | コアトレーニング&ストレッチ 19:30~20:00 渡辺 | | | | | | | |
| 21:00 | ZUMBA 20:30~21:15 金子 | | オリジナルケア 20:30~21:15 岡 | | ボディコンバット60 20:15~21:15 渡辺 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |

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。

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。

【マークの表記について】

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