

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 2025.8～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:00												
30			青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアビクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。				シニアビクス				NEW	サルセッション
10:00		青竹エクササイズ 9:30～10:15 木本					9:15～10:00 藤田					SALSATION
30	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		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 10:30～11:30			9:45～10:45 chinami
11:00							ZUMBA 11:15～12:00 金子	【定員 20名】	ジュニアクラス			ボディパンプ60
30	ボディパンプ45 11:30～12:15 井上		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				ジュニアダンス教室 11:30～12:30			11:00～12:00 井上
12:00	【定員 20名】		かんたんトレーニング 12:15～12:45 木本		【定員 20名】				プラスクラス			【定員 20名】
30	ボディコンバット30 12:45～13:15 西山						シェイプステップ 12:30～13:15 古賀(五)					ボディコンバット60
13:00			ボディバランス45 13:00～13:45 西山		ZUMBA 13:00～13:45 金子		【定員 20名】		ZUMBA 13:15～14:00 中山			12:30～13:30 井上
30	シェイプエアロ 13:30～14:15 岡						はじめてエアロ 14:00～14:45 中山					
14:00					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)
30	オリジナルケア 14:30～15:30 岡		ピラティス&ストレッチ(調整系) 14:30～15:30 本村		ボディバランス45 14:45～15:30 平川				メガダンス45 14:30～15:15 岡			
15:00												
30							フラダンス 15:15～16:15 寺田					
16:00												
30							カワイ体育教室 16:30～17:30 幼児クラス	親子フラダンス 教室 16:45～17:30				
17:00												
30												
18:00			カワイ体育教室 17:45～18:45 児童クラス				カワイ体育教室 17:45～18:45 児童クラス		【マークの表記について】			
30									 ご参加が初めての方も安心クラス			
19:00	ヨガ 19:30～20:15 KURUMI		ステップ初中級 19:30～20:15 岡		コアトレーニング& ストレッチ 19:30～20:00 渡辺(勇)		マッスル ヒート MUSCLE HEAT 19:30～20:00 中山	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。				
20:00			【定員 20名】				燃焼ボクシング エクササイズ 20:15～21:00 中山					
30	ZUMBA 20:30～21:15 渡辺(容)		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(勇)							
21:00												
30												

毎月第3月曜日は休館日の為終日ご利用頂けません

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。