

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 2025.10～

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	9:00
30			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				時間変更	サルセッション	30
10:00		青竹エクササイズ 9:30~10:15 木本					9:15~10:00					SALSATION	10:00
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		藤田	ラテンエクササイズ (ストレッチポール) 10:00~11:00 金子 【定員 20名】	ジュニアダンス教室 10:30~11:30		chinami	30	
11:00							10:15~11:00			ジュニアクラス 11:30~12:30		ボディパンプ60	11:00
30	ボディパンプ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 (ストレッチポール) 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		11:15~12:15 井上 【定員 20名】	30	
12:00			かんたんトレーニング 12:15~12:45 木本						プラスクラス			ボディコンバット45	12:00
30	ボディコンバット30 12:45~13:15 西山		ボディバランス45 13:00~13:45 西山		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】					12:45~13:30 井上	30
13:00										ZUMBA 13:15~14:00 中山			13:00
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					パワーヨガ 14:00~15:00 古賀(仁)	30
14:00			ピラティス&ストレッチ(調整系)		コアトレーニング 14:00~14:30 平川				メガダンス45 14:30~15:15 岡				14:00
30	オリジナルケア 14:30~15:30 岡		14:30~15:30 本村		ボディバランス45 14:45~15:30 平川								15:00
15:00													30
16:00													16:00
30													30
17:00			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													30
18:00			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】			18:00
30										ご参加が初めての方も安心クラス			30
19:00													19:00
30	ヨガ 19:30~20:15 KURUMI		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(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。				30	
20:00													20:00
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)		燃焼ホクシング エクササイズ 20:15~21:00 中山						30
21:00													21:00
30													30

毎月第3月曜日は休館日の為終日ご利用頂けません

時間変更

時間変更

時間変更



ご参加が初めての方も安心クラス