

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～改訂版

	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														9:00
30														30
10:00														10:00
30														30
11:00														11:00
30														30
12:00														12:00
30														30
13:00														13:00
30														30
14:00														14:00
30														30
15:00														15:00
30														30
16:00														16:00
30														30
17:00														17:00
30														30
18:00														18:00
30														30
19:00														19:00
30														30
20:00														20:00
30														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

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。



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。

時間変更

時間変更

【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