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 2025.11~ 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 月曜日 9:00 9:00 青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアビクスは シニアビクス 青竹エクササイス シニア(65歳以上)対象のクラスです。 30 30 9:15~10:00 9:30~10:15 サルセーション 木本 やさしいヨガ 藤田 10:00 SALSATION 10:00 ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス 10:00~10:45 (ストレッチポール) ジュニアダンス教室 9:45~10:45 やさしいヨガ 30 10:00~11:00 石丸 10:00~11:00 10:00~11:00 30 10:15~11:00 10:30~11:30 chinami 余子 金子 西ケ開 藤田 11:00 ジュニアクラス 11:00 【定員 20名】 **ZUMBA** ボディパンプ60 健康体操 はじめてエアロ ジュニアダンス教室 ストレッチポール) 11:15~12:00 西ケ開 【定員 20名】 11:15~12:00 月 11:15~12:15 30 ボディパンプ45 30 11:15~12:00 金子 11:30~12:30 11:30~12:15 木本 井上 プラスクラス 12:00 12:00 井上 【定員 20名】 かんたんトレーニング 3 【定員 20名) 12:15~12:45 30 シェイプステップ 30 月 木本 ボディコンバット30 ボディコンバット45 12:30~13:15 12:45~13:15 12:45~13:30 13:00 ボディバランス45 ZUMBA 古賀(五) 13:00 西山 **ZUMBA** 13:00~13:45 13:00~13:45 【定員 20名 井上 日 13:15~14:00 30 シェイプエアロ 西山 金子 30 中山 は 13:30~14:15 はじめてエアロ 14:00 コアトレーニング 14:00 岡 14:00~14:45 パワーヨガ 14:00~14:30 平川 中山 館 メガダンス45 14:00~15:00 30 30 オリジナルケア ビラティス&ストレッチ(調整系) ボディバランス45 14:30~15:15 古賀(仁) 14:45~15:30 14:30~15:30 14:30~15:30 15:00 岡 15:00 平川 ഗ 岡 本村 30 フラダンス 30 ボディバランス60 15:15~16:15 15:30~16:30 16:00 16:00 寺田 日 西山 30 30 カワイ体育教室 カワイ体育教室 親子フラダンス 17:00 16:30~17:30 16:30~17:30 17:00 利 教室 16:45~17:30 幼児クラス 幼児クラス 用 30 30 カワイ体育教室 カワイ体育教室 【マークの表記について】 18:00 18:00 17:45~18:45 17:45~18:45 け 児童クラス 児童クラス ご参加が初めての方も安心クラス 30 30 ま 世 19:00 19:00 コアトレーニング& 30 ヨガ ステップ初中級 ボディパンプ45 30 ストレッチ 19:30~20:00 渡辺(菓) 19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 20:00 KURUMI 20:00 ▲ 齋藤 【定員 20名) 【定員 20名】 30 ZUMBA オリジナルケア ボディコンバット60 ボディコンバット45 30 20:45~21:30 20:30~21:15 20:30~21:15 20:15~21:15 21:00 渡辺(容) 齋藤 21:00 渡辺(勇) 30 30