

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～

	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。

やさしいヨガ

ピラティス

シニアピクス

ラテンエクササイズ

サルセッション

SALSATION

9:45～10:45

chinami

ボディバンプ60

11:15～12:15

井上

【定員 20名】

ボディコンバット45

12:45～13:30

井上

パワーヨガ

14:00～15:00

古賀(仁)

【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

NEW