

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 2026.4~

		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
月曜日		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	
毎月第3月曜日は休館日の為終日ご利用頂けません	9:00													
	30			青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアピクス・チェアピクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。										
	10:00													
	30		青竹エクササイズ 9:30~10:15 木本		やさしいヨガ 10:00~10:45 石丸		ピラティス 10:00~11:00 西ヶ開		シニアピクス 9:15~10:00 藤田					
	11:00													
	30		チェアピクス 11:15~12:00 藤田		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 【定員 20名】		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 【定員 20名】		SALSATION 9:45~10:45 chinami	
	12:00		SALSATION 11:30~12:30 chinami						ZUMBA 11:15~12:00 金子					
	30		強度★ 難易度★ イスに座ったまま出来る簡単エクササイズで足腰に不安がある方でも安心♪		バランスボール 12:15~13:00 木本				ステップ中級 12:30~13:15 古賀(五) 【定員 20名】					
	13:00		HIP BEAT SESSION 30 12:45~13:15 chinami											
	30		強度★ 難易度★ 音楽に合わせてお尻の筋肉を目覚めさせるトレーニング!											
	14:00		シェイプエアロ 13:30~14:15 岡		ベーシックエアロ 13:30~14:15 川端		ZUMBA 13:00~13:45 金子		はじめてエアロ 14:00~14:45 中山					
	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									
	15:00													
	30													
	16:00													
	30													
	17:00													
	30													
	18:00													
	30													
	19:00													
	30													
	20:00													
	30													
21:00														
30														

青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアピクス・チェアピクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。

強度★
難易度★
しなやかさと強さを同時に身につけ、動きやすい身体づくりを目指します

強度★★~★★★
難易度★~★★★
シンプルな動きを中心にたくさん身体を動かし、有酸素パート・筋トレパートを交互に行っていきます

【マークの表記について】

初めての方も安心なプログラム

NEW

4月からのスタートの新しいプログラム