

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 2026.6～

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												
30												
10:00												
30												
11:00												
30												
12:00												
30												
13:00												
30												
14:00												
30												
15:00												
30												
16:00												
30												
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												
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

9:30～10:15

木本

やさしいヨガ

10:00～10:45

石丸

はじめてエアロ

11:15～12:00

木本

バランスボール

12:15～13:00

木本

ベーシックエアロ

13:30～14:15

川端

ピラティス&ストレッチ(調整系)

14:30～15:30

本村

カワイ体育教室

16:30～17:30

幼児クラス

カワイ体育教室

17:45～18:45

児童クラス

ステップ中級

19:30～20:15

岡

オリジナルケア

20:30～21:15

岡

シニアピクス

9:15～10:00

藤田

やさしいヨガ

10:15～11:00

藤田

ZUMBA

11:15～12:00

金子

ステップ中級

12:30～13:15

古賀(五)

はじめてエアロ

14:00～14:45

中山

フラダンス

15:15～16:15

寺田

カワイ体育教室

16:30～17:30

幼児クラス

カワイ体育教室

17:45～18:45

児童クラス

ボディバンプ45

19:30～20:15

齋藤

ボディコンバット45

20:30～21:15

齋藤

ラテンエクササイズ(ストレッチボール)

10:00～11:00

金子

ジュニアダンス教室

10:30～11:30

ジュニアクラス

ジュニアダンス教室

11:30～12:30

プラスクラス

メガダンス45

13:00～13:45

岡

ボディコンバット45

14:30～15:15

西山

ボディバンプ60

15:30～16:30

西山

脂肪燃焼エアロ

17:00～18:00

渡辺(勇)

親子フラダンス教室

16:45～17:30

SALSATION

9:45～10:45

chinami

アクティブピラティス

11:15～12:15

YUNA

メガダンス60

12:30～13:30

YUNA

パワーヨガ

14:00～15:00

古賀(仁)

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です

強度★
難易度★
簡単な筋トレ&バランスボールで身体の軸となる体幹を鍛えます

強度★～★★
難易度★
シンプルな動きを音楽に合わせて体力・心肺機能を高めています。運動が苦手な方も安心です。

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ていきます。有酸素パート、筋トレパートを交互に行っていきます。

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。

【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