

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~

| | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------------------------|-------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 月曜日 | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |

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★
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きます。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。

【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