

ワンタイムプログラム/スタジオ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
30				肩こり腰痛ケア体操 9:15~9:45 つかだ			美姿勢ピラティス 9:30~10:00 まつざか	30
10:00		ロコモプログラム 10:00~10:45 やすだ						10:00
30							リズムトレーニング 10:30~11:15 まつざか	30
11:00		ママエアロ 11:00~11:45 やすだ		ヨガ 11:00~12:00 かじ				11:00
30								30
12:00								12:00
30		ボディコンバット30 12:30~13:00 しらいし		ボディコンバット30 12:30~13:00 しらいし				30
13:00								13:00
30								30
14:00								14:00
30								30
15:00		簡単筋トレストレッチ 14:45~15:30 つかだ		ボールピラティス 15:00~15:45 まつざか	肩こり腰痛ケア体操 15:15~15:45 やすだ			15:00
30							ピラティス 15:30~16:15 おの	30
16:00	ピラティス 16:00~16:45 おの							16:00
30							ボディコンバット45 16:35~17:20 おの	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
22:00								22:00

☆かほく市総合体育館ワンタイムプログラムご参加について☆

- ・ワンタイムプログラムにつきましては、1回550円（税込）でご利用いただけます。
- ・ご来館いただき、フロントへご希望の「ワンタイムプログラム」をお申出ください。
- ・フロントより、整理券をお配りいたします。
（当日混雑状況により、受講できない場合がございます。あらかじめ、ご了承のほど、宜しくお願い致します。）
- ・整理券お受け取り後、券売機「プログラム参加費550円」をご購入ください。
- ・ご購入いただいた「プログラム参加費550円」チケットをトレーニングルームスタッフへお渡しください。
- ・ご来館の際は、運動ができる服装、飲み物（蓋付きペットボトル等）、タオル、フィットネスシューズ（必要プログラムのみ）をご準備ください。