

# スタジオワントimeプログラム

	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 まつさか	30
10:00	※ はじめてエアロ 歩くエアロ 10:00~10:50 山田	ロコモプログラム 10:00~10:45 やすだ	※ウォーキングエアロ 9:45~10:30 今井	※ シェイプヨガ 10:00~10:50 東田	※ リラックスヨーガ 10:00~10:50 東田			10:00
30			※ストレッチボール 10:40~11:10 春木				リズムトレーニング 10:30~11:15 まつさか	30
11:00	※ ナチュラルヨーガ 11:00~12:00 生野	ママエアロ 11:00~11:45 やすだ	※ 首・肩こりスッキリヨガ 10:40~11:10 春木	ヨガ 11:00~12:00 かじ	※ ランスポール&エアロ 11:00~11:45 福島			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	※ 楽しい太極拳 14:00~15:30 南			※ いきいき百歳体操 14:00~14:40	※ 奥川ダンス教室 13:30~15:00 奥川	※ カポエイラ 13:30~15:00 増田		14:00
30		簡単筋トレストレッチ 14:45~15:30 つかだ						30
15:00				ポールピラティス 15:00~15:45 まつさか	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	※ リフレッシュヨガ 19:10~20:00 東田				※ ヨーガ 18:45~19:35 山岸			19:00
30								30
20:00	※ ストレッチボール ピラティス 20:10~20:55 原田		※ ファミリーボクシング 19:30~20:30 尾塩	※ ヨーガ 19:30~20:20 吉野	※ エアロ50 19:45~20:35 山内			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トimeプログラムご参加について☆  
 参加費：550円税込/回  
 参加方法：①フロントにてご希望のプログラムをお申し出ください。整理券を配布いたします。各プログラムには定員がございます。混雑状況により、受講できない可能性もございます。予め、ご了承ください。  
 ②整理券受け取り後、券売機「プログラム参加費550円」をご購入ください。  
 ③ご購入いただいたチケット及び整理券をトレーニングルームスタッフへご提示ください。  
 ※ご来館の際は、運動できる服装、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。  
 赤・・・コナミスポーツ実施プログラム、※・・・バレット実施プログラム