



2025年度 フィットネス会員 スタジオプログラム表

NPO法人クラブパレット
TEL 076-283-4411



【詳細はこちら】

	月		火		水		木		金		土	日
	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	かほく市総合体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ
9:00												
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ 山田 ★★★	9:30-11:00 銀印185 (気功体験) ・津田 ・木村 ★★★	9:45-10:30 ウォーキング エアロ 今井 ★★★	10:00-11:00 筋力アップヨガ 石川 ★★★	10:00-10:50 リフレクソロジー 東田 ★★★	10:00-10:50 エアロ 今井 ★★★	10:00-10:50 リフレクソロジー 東田 ★★★	10:00-10:50 エアロ 今井 ★★★	10:00-10:50 リフレクソロジー 東田 ★★★	10:00-10:50 ピラティス 岸 ★★★		10:00-10:50 選修プログラム ①
11:00	11:00-12:00 ナチュラルヨーガ 生野 ★★★	11:10-12:00 ヨガ 山田 ★★★	10:40-11:10 ストレッチポール 香木 ★★★	11:10-12:00 筋力アップエアロ 今井 ★★★	11:00-11:45 アロマ・ハーブ ・山田 ★★★	11:00-11:50 ミューズ・ダンス ・ストレッチ ・山田 ★★★	11:00-11:50 ミューズ・ダンス ・ストレッチ ・山田 ★★★	11:00-11:50 ZUMBA 上田 ★★★	11:00-11:50 ZUMBA 上田 ★★★	11:00-11:50 エアロ 今井 ★★★		11:00-11:50 選修プログラム ②
12:00												
13:00												
14:00	14:00-15:30 楽しい水泳 岸 ★★★	14:00-14:50 全身運動ヨガ 香木 ★★★	13:30-14:30 若返りアロマ 元氣アップ教室 竹井(月4回)									
15:00		15:00-15:45 ボルトプラ 今井 ★★★										
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15-20:00 ストレッチポール ピラティス 岸田 ★★★	19:00-19:50 エアロ50 多田 ★★★	19:30-20:20 かんたんダンス 山田 ★★★	19:30-20:20 かんたんダンス 山田 ★★★	19:30-20:20 呼吸のヨーガ 吉野 ★★★	19:25-20:10 リフレクソロジー 東田 ★★★	19:25-20:10 リフレクソロジー 東田 ★★★	18:45-19:35 ヨーガ 山田 ★★★	18:45-19:35 ヨーガ 山田 ★★★	19:45-20:35 エアロ50 山田 ★★★		19:45-20:35 エアロ50 山田 ★★★
20:00		20:00-20:50 ZUMBA 上田 ★★★										
21:00		21:00-21:50 リラックスヨガ 上田 ★★★										

月1回は
スタッフの山ノハが
マインドフルネスZen等を
実施します！

6月～
※4・5月はお休み

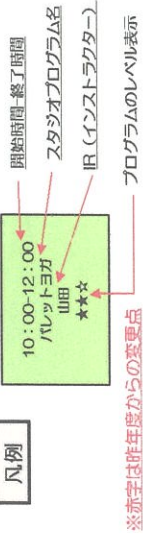
テストプログラム
4月・5月のみ

◇ パレットサポーター!! ◇

私たちはクラブパレットの活動を応援しています！



凡例



開催場所

- かほく市総合体育館スタジオ (かほく市近北19-1)
- 宇ノ気体育館スタジオ (かほく市森1番地)
- 4月・5月のみのテストプログラム
※継続の可能性あり！