

第4期（2025年1月～3月）フィットネス教室プログラム表



| 時間 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | |
|-------|--|------------|--|--|---|-----------------|---|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--|
| | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | 第1体育室 A面 B面(倉庫側) | 第2体育室(ルーム) | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 【介護予防事業】 頭と身体の健康教室 9:45～10:45 小宮山 寿美子 | | ヴォーカリズム 9:45～10:45 小須 亨 | | 【自主グループ】 やさしいフィットネス 10:00～11:15 《エアロピクス》 | | 【健康づくり教室】 9:45～10:45 栗原 純奈 | | からだを整えるピラティス 9:45～10:45 伊藤 順子 | | 【健康づくり教室】 9:45～10:45 福井 たから | | 団体利用 9:30 ～ 12:30 | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | 【健康づくり教室】 11:00～12:00 遠藤 隼 | | | | 身体を整え心も リラックス 11:00～12:00 栗原 純奈 | | 楊名時八段錦 太極拳 11:00～12:15 小林 奈美子 日置 まどか | | ボディバランスヨガ I 11:00～11:45 タミ | | | | |
| 11:30 | しっかり素敵に 足腰トレーニング 11:30～12:30 小宮山 寿美子 | | | | やさしいヨガ 11:30～12:30 渡辺 敬子 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | ツールエクササイズ ～アイテムを使ってボディメイク～ 12:45～13:45 長谷川 京子 | | やさしいピラティス 12:15～13:15 板倉(Ryo) | | 背骨ゆがみケア 12:45～13:45 渡辺 敬子 | | 【自主グループ】 赤坂ブルメリア 12:30～13:45 《フラダンス》 | | 【生活習慣予防・改善】 12:30～13:30 福井 たから | | ボディバランスヨガ II 12:00～13:00 タミ | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | 【自主グループ】 ひまわり スポーツクラブ 13:30～15:00 《健康体操》 | | 【生活習慣予防・改善】 14:00～15:00 遠藤 隼 | | ピラティスプラス 14:00～15:00 中村 素子 | | 【健康づくり教室】 基礎 13:45～14:45 栗原 純奈 | | 健康度測定 ①12:50～ 定員3名 | | 団体利用 13:30 ～ 16:30 | | |
| 14:00 | 身体を整え心も リラックス 14:00～15:00 長谷川 京子 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 【健康づくり教室】 応用 15:15～16:15 遠藤 隼 | | 【健康づくり教室】 15:15～16:15 遠藤 隼 | | のびのびトレーニング 15:15～16:15 中村 素子 | | ゆったり気功 15:00～16:00 渡辺 敬子 | | ②14:50～ 定員3名 | | | | |
| 15:30 | コア コンディショニング 15:15～16:15 田中 智宏 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | ジョギング&コアトレ 16:30～17:30 遠藤 隼 | | 健康度測定 ①17:50～ 定員3名 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 団体利用 17:30 ～ 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | リラクゼーション ヨガ 18:30～19:30 石上 雅子 | | ②18:20～ 定員2名 | | ローインパクト エアロ 18:30～19:30 山口 久美子 | | 団体利用 17:30 ～ 20:30 | | シャドーボクササイズ 18:30～19:30 SANA | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | マットピラティス 19:45～20:45 伊藤 順子 | | シャドーボクササイズ 19:45～20:45 小池 優子 | | コア コンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏 | | | | 1・2月 限定 | ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬 | 3月 限定 | Group Fight 19:45～20:45 遠藤 隼 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | |

◎ 予定は状況により変更になる場合がありますので予めご了承ください。

◎ 見学・体験などのご不明な点は、6階スタッフへお尋ねください。