

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2025年2月

コース型プログラム						
No.	プログラム名	担当	曜日	時間	対象	定員
1	Hula	廣瀬	水	13:00~14:00	16歳以上	25名
2	すこやかキッズ体操	三浦	土	幼児：10:00~11:00	幼児：年中・年長	各15名
				小学生：11:15~12:15	小学生：1~3年生	

自由参加型プログラム							
No.	プログラム名	担当	回数	曜日	時間	休講日	定員
3	チェアトレ	梶塚	1.5	月	10:00~11:00	24日(祝)	15名
4	肩甲骨&骨盤エクササイズ	羽田	3.5	月	11:15~12:15		20名
⑤	FRP (回数限定ピラティス)	由香	2.0	月	13:00~14:00		20名
5	気軽にキックボクシング	彬	4.0	月	20:00~21:00		15名
⑦	アクティブヨガ	滝澤	3.5	火	10:30~11:30	11日(祝)	15名
8	ZUMBA	実結	4.5	火	20:10~21:10		25名
⑨	ベルヴィスワーク® (骨盤矯正)	羽田	2.0	水	10:00~11:00		20名
⑩	やさしいピラティス	羽田	3.0	水	11:15~12:15		20名
⑪	リラックスヨガ	根浦	1.5	木	10:30~11:30	20日(休館日)	15名
⑫	ZUMBA&ボディシェイプ	由香	3.0	木	13:00~14:00		15名
13	養身功・太極拳	石田	2.5	金	10:30~11:30		20名
⑭	ナイトヨガ	滝澤	3.0	金	20:00~21:00		15名
15	みんなde ラウンドフィットネス	後藤	1.5	水	19:00~20:00		8名

※土日祝日は教室休講となります。

※みんなdeラウンドフィットネスの料金は¥200です。

サービスプログラム						
No.	プログラム名	日時			対象	
16	ラウンドフィットネス	常時解放中、教室以外はいつでも利用できます			中学生以上	
17	カウンセリング	毎週火曜日	11:00/15:00/18:00		予約又は 当日申込	16歳以上
18	ストレッチ	毎週日曜日	10:00~10:20		当日申込	16歳以上

※ 教室参加料は1回 800円です。

※ 数字に○のついている教室は、ヨガマットが必要です。(100円にてレンタルもごさいます。)

※ 対象年齢は16歳以上となります。