

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2025年3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	強度	曜日	時間	休講日	定員
3	チェアトレ	梶塚	1.5	月	10:00~11:00		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 (姿勢改善ピラティス)	由香	2.0	月	13:00~14:00	3日	20名
6	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		15名
8	ZUMBA	実緒	4.5	火	20:10~21:10		25名
⑨	ペルヴィスワーク® (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	梶浦	1.5	木	10:30~11:30	20日(祝)	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	21日(休館日)	20名
⑭	ナイトヨガ	滝澤	3.0	金	20:00~21:00		15名
15	健康運動教室	後藤	2.0	水	19:00~20:00		15名

※土日祝日は教室休講となります。

※健康運動教室の料金は¥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	
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 600円です。

※ 数字に〇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。