

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2025年4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			※土日祝日は教室休講となります。				
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	14日	15名
4	肩甲骨&骨盤エクササイズ	羽田	3.5		11:15~12:15		20名
⑤	FRP (姿勢改善ピラティス)	由香	2.0		13:00~14:00	7日	20名
6	気軽にキックボクシング	彬	4.0		20:00~21:00		15名
⑦	アクティブヨガ	滝澤	3.5	火	10:30~11:30	29日(祝)	15名
8	ZUMBA	実緒	4.5		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		11:15~12:15		20名
11	健康バルーン体操	後藤	1.5		14:30~15:30		15名
12	健康運動教室	後藤	2.0		19:00~20:00		15名
⑬	リラックスヨガ	梶浦	1.5	木	10:30~11:30		15名
⑭	ZUMBA&ボディシェイプ	由香	3.0		13:00~14:00		15名
15	養身功・太極拳	石田	2.5	金	10:30~11:30		20名
⑯	ローラーピラティス	滝澤	3.0		20:00~21:00	25日	15名

サービスプログラム				
No.	プログラム名	日時		対象
17	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
18	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
19	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。