

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2026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

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
1	チェアトレ	梶塚	1.5	月	10:00～11:00	2日・23(祝)	15名
2	肩甲骨&骨盤エクササイズ	羽田	3.5		11:15～12:15	23(祝)	20名
③	FRP (姿勢改善ピラティス)	由香	2.0		13:00～14:00		20名
4	気軽にキックボクシング	彬	4.0		20:00～21:00		15名
⑤	アクティブヨガ	滝澤	3.5	火	10:30～11:30		15名
6	ZUMBA	実緒	4.5		20:10～21:10		25名
⑦	ペルヴィスワーク® (骨盤矯正)	羽田	2.0	水	10:00～11:00	11日(祝)	20名
⑧	やさしいピラティス	羽田	3.0		11:15～12:15		20名
9	健康バルーン体操	後藤	1.5		14:30～15:30		15名
⑪	リラックスヨガ	梶浦	1.5	木	10:30～11:30	19日(休館日)	15名
⑫	ZUMBA&ボディシェイプ	由香	3.0		13:00～14:00		20名
13	養身功・太極拳	石田	2.5	金	10:30～11:30		20名
⑭	ローラーピラティス	滝澤	3.0		20:00～21:00		15名

サービスプログラム				
No.	プログラム名	日時		対象
1	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
2	カウンセリング	毎週火曜日	11:00/15:00/18:00	16歳以上 <small>予約又は当日申込</small>
3	ストレッチ	毎週日曜日	10:00～10:20	16歳以上 <small>当日申込</small>

※ 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。