

**スタジオ
プログラム
7月度**

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2026年7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	カワイ体育教室	カワイ指導員	土	10:00~11:00 11:10~12:10	幼児(年中・年長) 児童(小1~小5)	各20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	20日(祝)、27日	15名
2	肩甲骨&骨盤エクササイズ	羽田	3.5		11:15~12:15	20日(祝日)	20名
③	FRP (姿勢改善ピラティス)	由香	2.0		13:00~14:00	20日(祝日)	20名
4	気軽にキックボクシング	彬	4.0		20:00~21:00	20日(祝日)	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		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
⑩	① コア・パワーヨガCPY 7/1,7/15,7/29 ② パワーピラティス 7/8,7/22	羽田	3.5		19:00~20:00		20名
⑫	リラックスヨガ	梶浦	1.5	木	10:30~11:30	16日(休館日)	15名
⑬	ZUMBA&ボディシェイプ	由香	3.0		12:30~13:30		20名
⑭	養身功・太極拳	石田	2.5	金	10:30~11:30		20名
⑮	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	予約又は当日申込 16歳以上
3	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○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。