

フィットネスプログラム

フィットネスプログラム(05~10)は、参加申込不要で、あなたの生活リズムに合わせて自由に回数制限なく参加できるプログラムです。健康増進・運動不足解消・不調の改善におすすめ!スポーツが苦手な方も気軽にご参加いただけます。

05 Sawayaka health , Softvolley

さわやか健康3B体操

期間 通年(4~3月)
曜日 第1.3.5火曜日
時間 9:45~10:45
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
指導 石田三枝子

さわやか健康バレトン

期間 通年(4~3月)
曜日 第2.4火曜日
時間 9:45~10:45
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
指導 酒井彩子

りんぐる自由開放

期間 通年(4~3月)
曜日 火曜日
時間 11:00~12:00
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
※会員による自主運営です

New Program「バレトン」
フィットネス・バレエ・ヨガをバランスよく組み合わせたエクササイズです。さわやかに美しく。。。優雅なバレエの動きが魅力!初心者の方も、安心してご参加いただけます(^ ^)

ワンバウンドバレーやバドミントン、ダンスなど自由にスペースを活用できます!誘い合って和気あいあいで会員間の交流を深めましょう!

06

Onaka-shape , Aerobics

女性限定 おなかシェイプクス

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 13:00~14:00
会場 旧一中武道場
指導 葛綿明美

エアロビクス夜間

期間 通年(4~3月)
曜日 火曜日
時間 19:00~20:00
会場 総合体育館(4~6月)
サンファーム三条(7月~)
指導 神原弘美

エアロビクス午前

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 9:45~10:45
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
指導 神原弘美

07

Pelvic exercises

骨盤体操 午前

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 10:00~11:00
会場 旧一中武道場
指導 富山貴子

骨盤体操 午後

期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 13:00~14:00
会場 旧一中武道場
指導 堀江伊織

骨盤体操 夜間

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 19:30~20:30
会場 サンファーム三条
指導 富山貴子

