

08

Zumba , Hula

ZUMBA (ズンバ)

期間 通年(4~3月)
曜日 月曜日
時間 10:00~11:00
会場 総合体育館(4~5月)
旧一中体育館(7月~)
指導 小林理沙

フラダンス 午後

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 15:30~16:30
会場 旧一中武道場
指導 小柳歌澄

フラダンス 夜間

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 20:30~21:30
会場 サンファーム三条
指導 渡辺久美子

09

Yoga , Pilates

はじめてのヨガ

期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 14:15~15:15
会場 旧一中武道場
指導 山田歩実

きれいになるヨガ

期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 10:00~11:00
会場 栄体育館多目的室
指導 原山理津

ピラティス

期間 通年(4~3月)
曜日 火曜日
時間 10:00~11:00
会場 栄体育館多目的室
指導 坂爪友樹

10

Posture improvement , Training

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 14:15~15:15
会場 旧一中武道場
指導 石田まり子

トレーニング初級入門

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 11:00~12:00
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
指導 クラブスタッフ



4月プログラム無料体験日 どなたでも参加できます！

さわやか健康3B体操 4月19日	ZUMBA(ズンバ) 4月18日、25日
さわやか健康パレトン 4月26日	フラダンス午後 4月15日、22日
りんぐる自由開放 4月19日、26日	フラダンス夜間 4月20日、27日
おなかシェイプビクス 4月15日、22日	はじめてのヨガ 4月21日、28日
エアロビクス夜間 4月19日、26日	きれいになるヨガ 4月21日、28日
エアロビクス午前 4月20日、27日	ピラティス 4月19日、26日
骨盤体操午前 4月15日、22日	姿勢改善 4月15日、22日
骨盤体操午後 4月21日、28日	トレーニング初級入門 4月20日、27日
骨盤体操夜間 4月20日、27日	

会場、開催時間はプログラムごとの案内をご覧ください。