

三芳町総合体育館

プログラムスケジュール 2026年10月～12月

※ 赤字は変更箇所になります。

- フィットネスルームの利用券をご購入のうえご参加ください。
- すべてのスタジオプログラムには整理券が必要です。
- 【00:00】の時刻より2Fカウンターで整理券を配布します。
- 途中入場・途中退場はできません。



月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-9:45 【9:00】 ストレッチ ポール Minami	9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-10:15 【9:00】 気功太極拳 杉山	9:15-10:00 【9:00】 やさしい 気功体操 杉山	9:15-10:00 【9:00】 ヨガ YOSHIMI	9:30-10:15 【9:00】 ハイブリット コア® 田村
10:40-11:25 【9:25】 ロコモ健康 エクササイズ 岡	10:00-10:45 【9:00】 ZUMBA® Sachiko	10:45-11:30 【9:25】 チャレンジステップ (初中級) 山口	10:25-10:55 【9:00】 ZUMBA® 奥津	10:15-11:00 【9:00】 オリジナルステップ (中上級) 山口	10:15-11:00 【9:00】 ミドル エアロ 関	10:25-11:15 【9:15】 ハイブリット ボクシング® グリス/リークラス 田村
11:35-12:20 【10:20】 バランス ボール 山本	11:00-12:00 【9:55】 JAZZダンス 福田	11:45-12:30 【10:30】 キックボクシング エクササイズ 溝越	11:10-11:55 【9:55】 ピラティス とも(神武朋子)	11:15-12:00 【10:00】 ミドル エアロ 山口	11:10-12:00 【10:00】 オリジナルエアロ 中上級 関	
12:30-12:45 ショートレッスン	12:05-12:20 ショートレッスン	12:40-12:55 ショートレッスン	12:05-12:20 ショートレッスン	12:15-12:30 ショートレッスン	12:30-12:45 ショートレッスン	12:30-12:45 ショートレッスン
12:40-13:25 【11:25】 ミドル エアロ 宮崎	12:30-13:15 【11:15】 ZUMBA® GOLD 奥津	12:50-13:40 【11:40】 ヨガ 新倉	12:30-13:15 【11:15】 健康体操 関	12:20-13:10 【11:10】 美ボディヨガ SHOKO	13:00-13:55 【11:55】 ヨガ 新倉	13:00-13:45 【11:45】 ヨガ SHOKO
13:35-14:30 【12:30】 ピラティス 宮崎	13:25-14:10 【12:10】 バーチャル ボクシング® Minami		13:25-14:10 【12:10】 ビギナー エアロ 関	13:20-14:05 【12:05】 DANCE fit 基礎入門 nana	14:10-14:55 【12:55】 ZUMBA® Toning Sachiko	14:00-14:45 【12:45】 バレトン® SHOKO
15:00-15:45 【13:45】 フラダンス MIHO	14:25-15:10 【13:10】 ピラティス& かんたんダンス とも(神武朋子)	14:35-15:20 【13:20】 ビギナー エアロ 大木	14:20-15:20 【13:20】 ZUMBA® 住吉	14:15-15:00 【13:00】 DANCE fit 初中級 nana	15:10-15:55 【13:55】 ZUMBA® Sachiko	15:00-15:50 【13:50】 ピラティス とも(神武朋子)
15:55-16:40 【14:40】 ヨガ MIHO	15:20-16:00 【14:00】 やさしい ヨガ とも(神武朋子)	15:30-16:15 【14:15】 キュキュットBody 【女性限定】 大木	15:30-16:15 【14:15】 ヨガ 住吉	15:10-16:10 【14:10】 ハイブリッド ボクシング® 吉村		16:00-16:30 【14:30】 ラテンダンス 基礎 とも(神武朋子)
16:45-17:00 ショートレッスン	16:30-16:45 ショートレッスン	16:30-16:45 ショートレッスン	16:30-16:45 ショートレッスン	16:30-16:45 ショートレッスン	16:15-16:30 ショートレッスン	16:40-16:55 ショートレッスン
19:30-20:20 【18:20】 フローヨガ SHOKO	19:30-20:15 【18:15】 ビギナー エアロ キム	19:30-20:20 【18:20】 骨盤ヨガ YOSHIMI	19:30-20:05 【18:05】 リンパ ストレッチ YUUKI		3F多目的室 4F武道場 2Fフィットネス 	
20:30-21:15 【19:15】 STRONG NATION® SHOKO	20:25-21:10 【19:10】 アロマ ストレッチ キム	20:30-21:20 【19:20】 パワーヨガ YOSHIMI	20:15-21:00 【19:00】 ZUMBA® YUUKI			