


令和2年度 前期 体力づくり教室スケジュール

		火	水	木	金	土	日
		スタジオ・2階	スタジオ・2階	スタジオ・2階	スタジオ・2階	スタジオ・2階	スタジオ・2階
朝の部の20分プログラムの受付開始時間が 9:10~ となります。※すべて先着順、定員30名							
朝 の 部	9:00	フレイル予防教室 9:25~(20分) 😊	あさラジ体操 9:25~(20分) 😊	フレイル予防教室 9:25~(20分) 😊	骨盤姿勢リセット 9:25~(20分) 😊	すっきりストレッチ 9:25~(20分) 😊	骨盤姿勢リセット 9:25~(20分) 😊
	10:00	オリジナルエアロ 10:00~(45分) ★	ヘルシーヨガ(初級) 10:00~(50分) ★	パワーヨガ(上級) 10:00~(60分) ★	はじめてエアロ 10:00~(45分) ★	エンジョイエアロ 10:00~(45分) ★	はじめてエアロ 10:00~(45分) ★
	11:00	骨盤姿勢リセット 11:00~(20分) 😊				ヘルシーヨガ(初級) 11:00~(50分) ★	エナジーヨガ(中級) 11:00~(50分) ★
昼 の 部	12:00	ひるラジ体操 12:55~(20分) 😊			けんこう青竹 13:00~(20分) 😊		
	13:00	パワーヨガ(上級) 13:30~(60分) ★	けんこう踏み台 13:00~(20分) 😊	筋トレ体操 13:25~(20分) 😊	ボール体操 13:35~(20分) 😊	体幹シェイプ 13:25~(20分) 😊	骨盤姿勢リセット 13:30~(20分) 😊
	14:00		ボール体操 13:35~(20分) 😊 骨盤姿勢リセット 14:10~(20分) 😊	ピラティス 14:00~(45分) ★	骨盤姿勢リセット 14:10~(20分) 😊	ピラティス 14:00~(45分) ★	
	15:00	セルフストレッチ教室 14:45~(20分) 😊		骨盤姿勢リセット 15:00~(20分) 😊			
	16:00						
	17:00						
夜 の 部	18:00	体幹シェイプ 18:55~(20分) 😊		骨盤姿勢リセット 18:55~(20分) 😊			
	19:00	オリジナルエアロ 19:30~(45分) ★	エナジーヨガ(中級) 19:30~(50分) ★	ズンバ 19:30~(45分) ★	ヘルシーヨガ(初級) 19:40~(50分) ★		
	20:00						
【プログラム受付場所】				【受付開始時間】	お問い合わせ・お申し込み		
😊・・・トレーニングジム前にて受付 ★・・・フロントにて受付				(朝)8:45~ (20分プログラムは9:10~) (昼)12:00~ (夜)18:00~ ※先着順・定員あり	ふくい健康の森けんこうスポーツセンター 〒910-3616 福井市真栗町47-47 TEL.0776-98-8020		