

2026年2期(8月～11月) 柴崎体育館スタジオ プログラムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9：15～ 10：15 ボディメイク ピラティス	9：15～ 10：15 フリースタイ ルダンス	9：15～ 10：15 ボディメイク ピラティス	9：15～ 10：15 ストレッチ& 筋トレ		9：15～ 10：15 朝ピラティス 初中級	9：30～ 10：30 美尻筋トレ
10:00	10：30～ 11：30 優しい ピラティス	10：30～ 11：30 ZUMBA	10：30～ 11：30 リフレッシュ ヨガ 初中級		10：30～ 11：30 ヨガ初心者	10：30～ 11：30 リラクゼー ションヨガ	自由参加型 10：45～ 11：45 ZUMBA 9月スタート
11:00	11：45～ 12：45 骨盤 ストレッチ		11：45～ 12：45 姿勢を整える バレエ	11：45～ 12：45 健康体操&スト レッチボール	11：45～ 12：45 身体調整エク ササイズ		
12:00	自由参加型 13：00～ 14：00 楽しく ダンシング		13：00～ 14：00 ボクシング エクササイズ	13：00～ 14：00 高齢者筋トレ	13：15～ 14：15 リフレッシュ エアロ	13：30～ 14：30 ピラティス 初心者	
13:00			14：15～ 15：15 サルサ エクササイズ			14：45～ 15：45 ZUMBA	
14:00							
15:00							
16:00			16：45～ 17：45 親子バレエ 小学生	17：00～ 18：00 ヒップホップダ ンス 小学生		室内シューズを ご持参ください。 	
17:00		17：00～ 17：50 運動能力UP 小学生					
18:00		18：00～ 19：00 ピラティス				18：30～ 19：30 チャレンジジュ ニア体操教室 小学生	
19:00	自由参加型 19：15～ 20：15 ZUMBA 9月スタート		自由参加型のお教室・都度参加のどちらでもお 得な回数券 4枚綴り5,000円をご利用いただけ ます。(^^♪				
20:00		20：00～ 21：00 fight do		自由参加型 20：00 21：00 BODY COMBAT	自由参加型 20：00 21：00 BODY PUMP		