

令和7年度 越前市社会福祉センター スタジオ定期講座

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
リズムステップ 10:30~11:15 MIYU NEW	リフレッシュヨガ 10:30~11:30 高波	ポールde姿勢改善 10:30~11:15 ☆ 大西 NEW	ポールdeからだほぐし 10:30~11:30 石本	ゆったり朝活ヨガ 10:15~11:00 ☆ 角田 NEW	ZUMBA 10:30~11:15 林	定休日
		ZUMBA 11:30~12:15 ☆ MIYU NEW		かんたんエアロ 11:15~12:00 MIYU NEW		
スッキリ昼活ヨガ 14:00~14:45 角田 NEW		エアロ / ステップ (偶数月) (奇数月) 14:00~14:45 MIYU NEW				
	こども運動教室 16:00~17:00			ZUMBA 15:30~16:15 井川		
	腸活ヨガ 19:00~19:45 JUNKO	ZUMBA 19:30~20:15 ☆ SAYURI NEW	ピラティス 19:00~19:45 Kei		リラックス夜活ヨガ 19:30~20:15 ☆ YURI NEW	
	脂肪燃焼エアロ 20:00~20:45 JUNKO		ZUMBA 20:00~20:45 Kei			

スタジオ定期講座の参加人数によっては、変更になることがあります。

ご理解、ご了承のほどよろしくお願いします。

NEW . . . 新講座

☆ . . . 4月無料体験実施講座

お問合せ先：越前市社会福祉センタートレーニングルーム TEL:0778-43-8880