

令和7年度 越前市社会福祉センター スタジオ定期講座改定版（11月～）

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	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	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 YUUKI	ZUMBA 10:30～11:15 林	定休日
		ZUMBA 11:30～12:15 MIYU		かんたんエアロ 11:15～12:00 MIYU		
スッキリ昼活ヨガ 14:00～14:45 YUUKI		エアロ / ステップ (偶数月) (奇数月) 14:00～14:45 MIYU				
	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		ピラティス 19:00～19:45 Kei		リラックス夜活ヨガ 19:30～20:15 YURI	
	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。

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