

# 令和8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	リフレッシュヨガ 10:30~11:30 高波	かんたんステップ 10:15~11:00 MIYU	ボールdeからだほぐし 10:30~11:30 KAHO	ピラティス 10:15~11:00 NAOMI	ZUMBA 10:30~11:15 林	定休日
		やさしいからだケア 11:15~12:00 大西 <b>NEW</b>		かんたんエアロ 11:15~12:00 MIYU		
美&健康ミックス体操 14:00~14:45 ☆ 長谷川 <b>NEW</b>	背骨コンディショニング 14:00~14:45 ☆ 池信 <b>NEW</b>		フローシキヨガ 14:00~14:45 ☆ 関 <b>NEW</b>			
				ZUMBA 15:30~16:15 井川		
	腸活ヨガ 19:00~19:45 JUNKO	リラックス夜活ヨガ 19:30~20:15 YURI	ピラティス 19:30~20:15 Kei			
	脂肪燃焼エアロ 20:00~20:45 JUNKO					

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申し上げます。

**NEW** . . . 新しい講座

☆ . . . 4月のみ無料体験

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