

# 植村記念加賀スポーツセンター プログラムスケジュール

2024. 4. 1~

	月曜日<MON>					火曜日<TUE>					水曜日<WED>					木曜日<THU>					金曜日<FRI>					土曜日<SAT>					日曜日<SUN>													
	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	プール	競技場 A面	競技場 B面	第1 武道場	第2 武道場								
9:00																																												
9:30	20						19						15						18							20												16						
10:00	ヨガ60						青龍 ストレッチ						ZUMBA GOLD (ズンパ ゴールド)					12							9:30												はじめての ジャイロ キネジス®							
10:30	青山						本田						kyoko					20							20												大貫							
11:00	10:45	24					10:45						10:45					12							10:25												15							
11:30	おためし エアロ						おためし エアロ						11:00					11:00							11:30												おためし ステップ							
12:00	11:00						11:00						11:00					11:00							11:30												11:35							
12:30	11:45						11:45						11:45					11:45							12:00												12:00							
13:00	13:00						13:00						13:00					13:00							13:00												13:00							
13:30	13:30						13:30						13:30					13:30							13:30												13:30							
14:00	14:00						14:00						14:00					14:00							14:00												14:00							
14:30	14:30						14:30						14:30					14:30							14:30												14:30							
15:00	15:00						15:00						15:00					15:00							15:00												15:00							
15:30	15:30						15:30						15:30					15:30							15:30												15:30							
16:00	16:00						16:00						16:00					16:00							16:00												16:00							
16:30	16:30						16:30						16:30					16:30							16:30												16:30							
17:00	17:00						17:00						17:00					17:00							17:00												17:00							
17:30	17:30						17:30						17:30					17:30							17:30												17:30							
18:00	18:00						18:00						18:00					18:00							18:00												18:00							
18:30	18:30						18:30						18:30					18:30							18:30												18:30							
19:00	18:45						18:30						18:45					19:00							19:00												19:00							
19:30	19:15						19:15						19:15					19:15							19:15												19:15							
20:00	19:45						19:45						19:40					19:30							19:30												19:30							
20:30	20:15						20:15						20:15					20:15							20:15												20:15							
21:00	20:45						20:45						20:40					20:45							20:45												20:45							
21:30	21:00						21:00						21:00					21:00							21:00												21:00							
22:00	21:30						21:30						21:30					21:30							21:30												21:30							
22:30																																												
23:00																																												

