

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

2026.10.1～

	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	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			9:00 ↓ 12:00	9:00 ↓ 12:00												9:00 ↓ 12:00												9:00 ↓ 12:00	9:00 ↓ 12:00																	9:00		
9:30	9:30						9:30						9:30							9:30	はじめてのダンスステップ						9:30																		9:30			
10:00	ヨガ60						背盤ストレッチ						ZUMBA® (ズンバ)		10:00				Mutsumi							はじめてのジャイロキネシス®																				10:00		
10:30	青山		バドミントン	卓球	団体 貸切	団体 貸切	本田						Kyoko		健康体操											大貫																			10:30			
11:00	10:45						10:45						10:45			卓球				10:25						10:45																			11:00			
11:30	おためしエアロ	11:00 ジムスティック スタッフ					おためしエアロ						肩腰スツキリ						Mutsumi							おためしステップ	11:00 アクアエクササイズ																			11:30		
11:30	鶴見						本田						開根							11:20						望月																			11:30			
12:00	11:40						11:45						11:45							11:30						11:35																				12:00		
12:00	エンジョイフラ						オリジナルエアロ						ピラティス							11:30						おためしエアロ																					12:00	
12:30	丸山						本田						開根							12:15						望月																				12:30		
13:00	12:50						12:45						12:50							ヨガ60							12:45																				13:00	
13:00	【無料スクール】 ハワイアンフラ		13:00 ↓ 17:00	13:00 ↓ 17:00			レップ リーボック						太極拳	13:00 ウェーク&ジョグ	13:00 ↓ 17:00	13:00 ↓ 17:00										13:15	13:10																			13:30		
13:30	丸山	13:30					大島						開根	13:40					13:30							オリジナルエアロ	13:10																					13:30
14:00	14:00 ZUMBA GOLD® (ズンバゴールド) Kyoko						13:40						14:00	13:40					膝腰改善							倉治																				14:00		
14:30							14:45						近藤							14:15							14:15																				14:30	
15:00	15:00						14:45						15:00							14:30							14:45																			15:00		
15:30	ストレッチボール Kyoko						15:15						15:00	15:30						14:15						14:45																				15:30		
16:00							16:00						16:00							15:30							15:45																				16:00	
16:30							16:30						16:00							15:30							15:45																				16:30	
17:00							16:30						16:30							16:45							17:00																				17:00	
17:30	17:10						17:10						17:10							16:45							17:00																				17:30	
18:00	MaYu						18:00						18:00							18:00							18:00																				18:00	
18:30							18:30						18:20							18:00							18:00																				18:30	
19:00	18:45						19:00						18:20							18:00							18:00																				19:00	
19:30	ボディ コンディショニング						19:45						19:40							18:00							18:00																				19:30	
20:00	19:45						19:45						19:40							18:00							18:00																				20:00	
20:30	【無料スクール】 ベリーダンス						20:45						20:40							18:00							18:00																				20:30	
21:00	21:00						21:00						21:00							18:00							18:00																				21:00	
21:30	ピラティス						21:30						21:00							18:00							18:00																				21:30	
22:00	みっこ						22:00						21:30							18:00							18:00																				22:00	
22:30							22:30						22:00							18:00							18:00																				22:30	
23:00							23:00						23:00							18:00							18:00																				23:00	
																																															23:30	

※2025年4月1日以降【第2月曜日 10：00～12：00】の第2武道場はポッチャ教室を実施いたします。皆様のご参加をお待ちしております。