

【韮崎中央体育館 マルチスタジオプログラムスケジュール】 2026年4月～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00	9:00～9:30 JAZZHIPHOP ★	9:00～9:45 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:30 ストレッチ&バレトン ★	9:00～9:30 ラテンシエイブダンス ★	9:00～9:40 ぐっすり眠れるヨガ ★	9:00～9:45 初級エアロ ★★	9:00～9:30 カンフーエクササイズ ★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:45 エアロピクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:50 ヨガ ★	【韮崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【 第5休】 太極拳	9:45～10:15 はじめてエアロ ★	10:00～10:30 カンフーエクササイズ ★★	【韮崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【 第5休】 ZUMBA	9:45～10:15 美尻エクササイズ ★	10:00
10:30		10:30～11:00 姿勢改善ピラティス ★		10:35～11:10 美尻エクササイズ ★	10:30～11:15 ピラティス ★		10:30	
11:00	11:00～11:45 ピラティス ★	11:00～11:30 JAZZダンス ★		11:15～11:50 カーディオダンス ★★	11:15～11:50 ボルドブラ ★		11:15～12:05 初中級ダンスエアロ ★	11:30
11:30		11:45～12:15 カーディオダンス ★★		12:00～12:30 ヒップアップ エクササイズ ★	12:00～12:40 バレトン ★	12:15～12:35 バランスボール エクササイズ★	11:30～11:50 カーディオ ワークアウト★★	11:30
12:00	12:00～12:45 ラテンエアロ ★	12:15～12:45 プレトレーニング ★		12:45～13:30 ボクシングエクササイズ ★★	13:00～13:45 初中級ラテンエアロ ★	13:00～13:30 初級ステップ ★	13:00～13:30 JAZZダンス ★	12:00
12:30			13:10～13:40 初級エアロ ★					12:30
13:00	13:00～13:30 ヒップアップ エクササイズ ★	【韮崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフォークダンス レクダンス	14:00～14:30 格闘技エクササイズ ★★		14:00～14:45 初中級ダンスエアロ ★★	14:00～14:25 美ボディエクササイズ ★	14:00～14:30 はじめてエアロ ★	13:00
13:30	13:40～14:10 カンフーエクササイズ ★		14:35～15:00 ボルドブラ ★					14:30
14:00	14:30～15:00 初級ステップ ★						14:30～15:15 ダンスエアロ ★★	14:45～15:30 フィットネスフラダンス ★
14:30				15:15～15:45 全身ストレッチ ★				14:30
15:00	15:15～15:45 はじめてエアロ ★	15:15～16:00 ヨガ ★						15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30～19:15 ピラティス ★	18:30～19:15 JAZZHIPHOP ★	18:30～19:00 初級ステップ ★	18:30～19:15 初級HIPHOP ★	18:30～18:45 カーディオ ワークアウト★★	18:30～19:00 初級エアロ ★		18:30
19:00					19:00～19:30 JAZZダンス ★	19:15～19:40 美尻トレーニング ★		19:00
19:30	19:30～20:00 格闘技エクササイズ ★★	19:30～20:00 バレトン ★		19:30～20:00 姿勢改善ピラティス ★				19:30
20:00						19:50～20:20 ボクシングエクササイズ ★★		20:00
20:30	20:20～20:45 ヒップアップ エクササイズ ★	20:20～20:50 ボルドブラ★		20:15～21:00 格闘技エクササイズ ★★		20:30～21:00 バレトン ★		20:30
21:00	21:00～21:25 HIITトレーニング ★★	21:00～21:45 ぐっすり眠れるヨガ ★		21:15～21:35 カーディオダンス ★★				21:00
21:30								21:30

- ◇ 映像(バーチャル)レッスンです。途中入場・中退出できますので、お気軽にご参加ください。
- ※途中参加の場合もトレーニングルームで受付をしてください。定員に達している場合には途中入場できません。
- ◇ 映像(バーチャル)レッスン時間中に次のレッスンの準備はご遠慮ください。
- ◇ レッスン開始5分前までにスタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。
- ◇ 日曜日、祝日のプログラムは20時終了となります。

→ 韮崎スポーツクラブ
 → 映像レッスン