



2026年1-2月度

大人運動教室／特別スケジュール



	1/11 (日)	1/12 (月)	1/18 (日)	2/11 (水)	2/23 (月)
	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場
9:00					
10:00					
11:00		10:15~11:15 いやし&リラックス 本村 <small>シューズ 不要</small>		10:15~11:00 リズム体操 初瀬	10:30~11:15 リズム体操 初瀬
12:00	11:45~12:45 姿勢改善&ピラティス YASUKO <small>シューズ 不要</small> 13:00~13:45 ZUMBA® 泉 14:00~14:45 ボディコンバット45 時津	11:30~12:30 はじめてエアロ&筋トレ 本村 12:45~13:45 姿勢改善&ピラティス YASUKO <small>シューズ 不要</small> 14:00~15:00 美健ヨガ Yoshimura <small>シューズ 不要</small>	11:15~12:15 リズム体操&ボール 初瀬 12:30~13:30 背骨コンディショニング Hisa <small>シューズ 不要</small>	11:15~12:15 かんたんボディシェイプ 初瀬 12:30~13:30 背骨コンディショニング Hisa <small>シューズ 不要</small>	11:30~12:15 ゆるトレ&ストレッチ 初瀬 12:30~13:30 ボディコンバット 前田 14:00~15:00 美健ヨガ Yoshimura <small>シューズ 不要</small>
13:00					
14:00			13:45~14:15 背骨トレーニング Hisa <small>シューズ 不要</small>	13:45~14:15 背骨トレーニング Hisa <small>シューズ 不要</small>	前田 14:00~15:00 美健ヨガ
15:00			14:30~15:30 美健ヨガ Yoshimura <small>シューズ 不要</small>	14:30~15:30 ボディコンバット テック15+45 前田	
16:00			15:45~16:30 ボディコンバット45 時津	初めてでも安心マーク♪ ファミリーマーク♪	
17:00					
18:00					

«教室参加の注意事項»

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・新規利用登録が必要な方は時間に余裕をもってご来館ください。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方はご参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

«定員» 各35名

«受付方法» 先着順／当日朝9:00～トレーニング室で整理券をお配りいたします

«受講料について» ※1回券もしくは回数券・定期券で参加可

1回券／950円(税込) 黒色クラスのみ

