

【2025年11～12月 運動教室スケジュール表】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|--|--------------------|
| 9:30 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（2） | 板張り武道場 | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | 10:00 |
| 10:00～11:00 背骨コンディショニング | 10:00～11:00 ヨガ | 10:15～11:00 リズム体操 | 10:30～11:30 モーニングヨガ | 10:30～11:30 太極拳 | 10:00～11:00 ピラティス | 10:00 |
| 11:00 シューズ不要 | シューズ不要 | 錦織 | 11:00～12:00 いやし&リラックス | 11:15～12:00 山本 | 11:15～12:00 ZUMBA® | 11:00 |
| 11:15～12:00 山本 | 11:15～12:15 かんたんボディシェイプ | 11:15～12:15 初瀬 | 11:15～12:15 いやす&リラックス | 11:15～12:00 長谷川 | 11:15～12:00 中島 | 11:15～12:00 ZUMBA® |
| 12:00 ZUMBA® | 12:15～13:00 ボディジャム | 12:15～13:15 はじめてエアロ | 12:30～13:30 ステップエクササイズ | 12:00～12:30 ポールエクササイズ | 12:45～13:30 ボディコンバット | 12:00 |
| 12:15～13:00 テック15+30 | 13:00 | 13:15～14:00 ボディコンバット | 13:15～14:00 テック15+30 | 13:15～14:15 人気急上昇♪→ | 13:15～14:15 はじめてヨガ | 13:00 |
| 13:15～14:00 船木 | 14:00 | 13:45～14:15 美尻トレーニング | 13:45～14:15 老けない身体づくり | 13:45～14:45 背骨コンディショニング | 13:45～14:45 いやす&リラックス | 14:00 |
| 14:00 齋藤 | 14:15～15:15 レツツ美ボディ | 14:30～15:30 背骨コンディショニング | 14:30～15:30 下川 | 14:30～15:30 Hisa | 14:30～15:30 Yoshimura | 14:00 |
| 14:15～15:15 初瀬 | 15:00 | 15:30～16:15 ゆるトレ教室 | 15:30～16:15 初瀬 | 15:00～15:30 背骨トレーニング | 15:00～16:00 ひきしめヨガ | 15:00 |
| 15:30～16:15 初瀬 | 16:00 | 16:15～17:00 ボディアタック45 | 16:15～17:00 Hisa | 16:15～17:00 Yoshimura | 16:15～17:00 美姿勢づくり | 16:00 |
| 16:15～17:00 初瀬 | 17:00 | 17:15～18:00 ボディコンバット45 | 17:15～18:00 船木 | 17:15～18:00 齋藤 | 17:15～18:00 ボディコンバット45 | 17:00 |
| 17:15～18:00 ボディコンバット45 | 18:00 | 18:45～19:30 ボディコンバット45 | 19:00～20:00 ヨガ | 19:00～20:00 ボディアタックテック15&45 | 19:00～20:00 初めてでも安心マーク♪ | 18:00 |
| 18:45～19:30 時津 | 19:00 | 19:45～20:30 かんたんステップ&筋トレ | 19:45～20:30 錦織 | 19:45～20:30 望月 | 19:45～20:30 変更箇所（NEW・時間変更など） | 19:00 |
| 19:45～20:30 本村 | 20:00 | 20:45～21:30 ボディコンバット30 | 20:15～20:45 ZUMBA® | 20:45～21:45 ピラティス | 20:45～21:45 ファミリーマーク♪ | 20:00 |
| 20:45～21:30 美姿勢づくり | 21:00 | 21:00～21:45 ボディアタック45 | 21:00～21:45 本村 | 21:00～21:45 ボディコンバット | ※小学生までのお子さま同伴可（観覧席のみ） | 21:00 |
| 21:00 本村 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | ※保護者の方の監視下のもと観覧席でお待ちいただけます。託児スタッフはおりません。 | 22:00 |

«大人運動教室カレンダー表»

2025年11月

2025年12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |



← 初心者に人気◎

← おすすめ格闘技系エクササイズ

← おすすめスタミナUP系プログラム

→ 教室開催日（1階_板張り武道場）

→ 会場変更（2階_大研修室）

→ 一部の教室休講あり

→ 全教室休講

→ 休館日 → 特別スケジュール

※別紙にてイベント情報をご案内いたします

«一部の教室休講» ※更新日以前の休講情報は削除済
最新の休講情報は館内設置のチラシをご覧ください。
※または、トレーニング室（0942-46-8411）にお問い合わせください。

«受講料について»

→ 大人運動教室

| 種類 | 有効期限 | 金額 |
|---------|----------|------------|
| 定期券 | 購入日から1ヶ月 | 7,500円（税込） |
| 10回_回数券 | 購入日から3ヶ月 | 7,500円（税込） |
| | | 4,450円（税込） |
| 1回券 | 当日限り | 950円（税込） |
| 30分クラス | 当日限り | 570円（税込） |

⇒

| 1ヶ月定期券 |
|-----------------|
| U25限定_50%OFF |
| 通常7,500円⇒3,750円 |

※定期券購入の方は期間中すべてのクラスが受け放題です！！

※特別クラスは「回数券・定期券での参加」もOK！！ただし、回数券の差額の払い戻しはできません。

→大人お試し教室 [各定員：15名]

トレーニング室利用料金・利用時間に含まれた教室です。

※65歳以上の方、トレーニング室利用中の方、教室回数券保有の方が無料でご参加いただけます。

先着順での受付です。※定員に達した場合、参加受付終了いたしました。

«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。
- ・室内シューズが必要な教室は、シューズをお持ちでない場合、安全の為教室参加をお断りいたします。
- ・原則、すべての教室はレッスン開始後のご入場はお断りいたします。お着換え等が必要な方は、時間に余裕を持ってお越しください。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方は教室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。
- ・ご見学はレッスン会場外からお願いします。また、ご見学の際は2階トレーニング室受付にお立ち寄りください。無断見学はお断りいたします。

* 久留米アリーナ内トレーニング室 *
☎ 0942-46-8411

