

【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 シューズ 不要	リズム体操	ヨガ シューズ 不要	9:45～10:45 ヨガ シューズ 不要	10:30～11:30 モーニングヨガ シューズ 不要	10:00～11:00 ピラティス シューズ 不要		
11:00	山本	初瀬	かんたん ボディシェイプ	11:00～12:00 いやし & リラックス シューズ 不要	11:45～12:45 太極拳	11:15～12:00 ZUMBA®		
12:00	山本	初瀬	ステップ エクササイズ	12:15～13:15 はじめてエアロ	12:00～12:30 ポールエクササイズ	山本		
12:15～13:00	ボディジャム テック15+30	12:30～13:30	美尻トレーニング	13:45～14:15 老けない身体づくり	13:15～14:15 はじめてヨガ シューズ 不要	12:45～13:30 ボディコンバット テック15+30		
13:00	船木	村井	下川	14:30～15:30 背骨 コンディショニング シューズ 不要	13:45～14:45 背骨 コンディショニング シューズ 不要	13:45～14:45 いやし & リラックス シューズ 不要		
13:15～14:00	ボディコンバット テック15+30	13:30～14:30	14:45～15:15 レッツ美ボディ	15:00～15:30 背骨トレーニング	14:30～15:30 Yoshimura	15:00～16:00 美姿勢づくり		
14:00	齋藤	下川	15:30～16:15 ゆるトレ教室	16:00～17:00 ボディコンバット45	15:00～15:30 Hisa	16:15～17:00 ボディコンバット45		
14:15～15:15	15:00～16:00 美姿勢づくり	15:30～16:15 ゆるトレ教室	16:00～17:00 ボディコンバット45	17:00～18:00 ボディコンバット45	16:00～17:00 Yoshimura	17:15～18:00 ボディコンバット45		
15:00	初瀬	初瀬	18:45～19:30 ボディコンバット45	19:00～20:00 ヨガ シューズ 不要	15:00～16:00 Hisa	18:00～19:00 ボディコンバット45		
16:00	初瀬	初瀬	19:00～20:00 ボディコンバット45	20:00～21:00 ZUMBA®	16:00～17:00 Yoshimura	19:00～20:00 ボディコンバット45		
17:00	初瀬	初瀬	19:45～20:30 かんたんステップ & 筋トレ	20:15～20:45 ZUMBA®	17:00～18:00 Yoshimura	20:00～21:00 ボディコンバット45		
18:00	初瀬	初瀬	20:45～21:45 美姿勢づくり シューズ 不要	21:00～21:45 ピラティス シューズ 不要	18:00～19:00 Yoshimura	21:00～22:00 ボディコンバット45		
19:00	初瀬	初瀬	21:00～21:45 美姿勢づくり シューズ 不要	22:00～22:45 ピラティス シューズ 不要	19:00～20:00 Yoshimura	22:00～23:00 ボディコンバット45		
20:00	初瀬	初瀬	22:00～22:45 ピラティス シューズ 不要	23:00～23:45 ピラティス シューズ 不要	20:00～21:00 Yoshimura	23:00～24:00 ボディコンバット45		
21:00	初瀬	初瀬	23:00～23:45 ピラティス シューズ 不要	24:00～24:45 ピラティス シューズ 不要	21:00～22:00 Yoshimura	24:00～25:00 ボディコンバット45		
22:00	初瀬	初瀬	24:00～24:45 ピラティス シューズ 不要	25:00～25:45 ピラティス シューズ 不要	22:00～23:00 Yoshimura	25:00～26:00 ボディコンバット45		

《大人運動教室カレンダー表》

2025年11月

月	火	水	木	金	土	日
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

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	31				



- 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

《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)
5回_回数券		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)

※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す。

《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

