

香久山体育館サービスプログラム 予定表

2025年 5月～

	月	火	水	木	金	土	日 祝
9:45	休館日						
10:30		10:30～ サービスレッスン (20分) トレーナー		10:30～ サービスレッスン (20分) トレーナー	10:30～ サービスレッスン (20分) トレーナー		
11:00		11:00～ ストレッチ (20分)		11:00～ ストレッチ (20分)	11:00～ ストレッチ (20分)		
11:30		11:30～ ストレッチ (20分)	11:30～ ストレッチ (20分)	11:30～ ストレッチ (20分)	11:30～ ストレッチ (20分)		
12:00							
13:30		選択制 13:15～ エアロビクス (30分) non インストラクター	選択制 13:15～ リズム (30分) 森田 インストラクター	選択制 13:30～ 太極舞 (30分) ちひろ インストラクター	13:30～ サービスレッスン (20分) トレーナー		
14:05		選択制 13:50～ エアロビクス (30分) non インストラクター	選択制 13:50～ リズム (30分) 森田 インストラクター	選択制 14:05～ 太極舞 (30分) ちひろ インストラクター			
14:30		14:30～ ストレッチ (20分)	14:30～ ストレッチ (20分)	14:40～ ストレッチ (20分)	14:30～ ストレッチ (20分)	14:10～ ストレッチ (20分)	14:10～ ストレッチ (20分)
15:00		15:00～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)	15:10～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)		
20:10		20:10～ ストレッチ (20分)	20:10～ ストレッチ (20分)	20:10～ ストレッチ (20分)	20:10～ ストレッチ (20分)		
※選択制のプログラムは、どちらか一方のみのご参加となります。定員は各回12名となります。 ※受付は当日9時より開始となります。ジムカウンターにて記名ください。 ※一時利用会員の方はストレッチのみ参加いただけます。							

●香久山体育館 奈良県橿原市南山町624 TEL0744-24-2670

●営業時間 9:00～21:00(最終受付20:00) ●休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)