

サービスクプログラム

2026年 4月～

	月	火	水	木	金	土	日 祝
11:30	休館日				選択制 9:30～ バレエエクササイズ (30分) non インストラクター	有料教室 9:45～ 太極拳教室 (60分) 村島 インストラクター	
		10:30～ サービスクレッスン (20分) トレーナー	10:15～ フラダンス教室 (60分) 大西 インストラクター	10:30～ サービスクレッスン (20分) トレーナー	10:05～ バレエエクササイズ (30分) non インストラクター		
		11:00～ ストレッチ (20分)		11:00～ ストレッチ (20分)	10:45～ 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)	11:15～ ストレッチ (20分)		
		12:00～ ピラティス (60分) non インストラクター				有料教室 ストリートダンス スクール 初級クラス 11:50～ (60分) 中級クラス 13:00～ (60分) KAEDE インストラクター	
		13:15～ エアロビクス (30分) non インストラクター	13:15～ リズム (30分) 森田 インストラクター		13:45～ ステップ (30分) 細川 インストラクター	14:00～ サービスクレッスン (20分) トレーナー	
		13:50～ エアロビクス (30分) non インストラクター	13:50～ リズム (30分) 森田 インストラクター		14:20～ ステップ (30分) 細川 インストラクター		
		14:30～ ストレッチ (20分)	14:30～ 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)
		15:00～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)	15:00～ ストレッチ (20分)	有料教室 ストリートダンス スクール 中上級クラス 14:40～ (60分) 上級クラス 15:50～ (60分) KAEDE インストラクター
					15:30～ 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)	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。
 ※ステップの定員は9名となります。その他は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)