

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					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		10:30～ サービスレッスン (20分) トレーナー	有料教室 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		有料教室 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		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 13:45～ 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		
13:50		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 14:20～ 太極舞 (30分) ちひろ インストラクター			
						14:10～ ストレッチ (20分)	14:10～ 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)		14:30～ 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)	15:00～ 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		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)