

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 10:30 11:00 11:30 12:00 13:15 13:50 15:00 20:10	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	
			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	10:30~ サービスレッスン (20分) トレーナー	
		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)	11:00~ 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)	11:30~ ストレッチ (20分)	11:30~ ストレッチ (20分)	
		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)	
		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	中級クラス 13:00~ (60分) KAED インストラクター	
		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	14:30~ 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)
		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)	14:30~ 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) KAED 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)		

※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)