

# 香陵アリーナ フィットネスレッスン会員の皆様へ！

## レッスン内容

### 香陵アリーナフィットネスレッスンプログラム(9:30~15:00)

	月	火	水	木	金
	武道場				
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 【★】 (宗像) B面	/	9:30~10:30 朝ヨガ 【★】 (SHIORI) B面	9:30~10:30 レギュラー エアロ 【★★】 (ayumi) 多目的スタジオ	9:45~10:30 エンジョイエアロ 【★★】 (細谷) B面orD面
9:45					
10:00					
10:15					
10:30	入替		入替	入替	
10:45	10:45~11:45 かんたんエアロ 【★】 (AI) B面	/		10:45~11:45 ZUMBA 【★★★】 (まなみ) 多目的スタジオ	10:45~11:30 カラダリセット 【★】 (細谷) B面orD面
11:00					
11:15					
11:30					
11:45	多目的スタジオ				
12:00	12:00~12:45 からだ コンディショニング 【★】 (眞野)	12:00~13:00 ハタヨガ 【★】 (Yasuka)	12:00~13:00 ジャズダンス 【★★】 (T's)	12:00~13:00 かんたんエアロ 【★】 (保谷)	12:00~12:45 かんたん シェイプアップ 【★★】 (AKINA)
12:15	入替			入替	入替
12:30	入替	13:15~14:00 ZUMBA 【★★★】 (AI)	入替	13:15~14:00 ZUMBA 【★★★】 (まなみ)	13:00~14:00 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi)
12:45	入替				
13:00	13:00~14:00 ヨガ 【★★】 (SHIORI)	入替	13:30~14:30 HIPHOP ダンス 【★★】 (T's)	入替	入替
13:15	入替	入替		入替	入替
13:30	14:15~15:00 リズムボクシング 【★★★】 (キムラ)	14:15~15:00 リズムステップ 【★★★】 (細谷) 定員18名		14:15~15:00 ピラティス 【★★】 (宗像)	14:15~15:00 カラダリセット 【★】 (細谷)
13:45	入替			入替	入替
14:00	入替				
14:15	入替				
14:30	入替				
14:45	入替				
15:00					

\* 水曜日の武道場レッスンは2面開催となり、  
両レッスンから選択しご参加いただけます。

\* 各レッスン定員20名(当日先着順)開始15分前に整理券を  
配布いたします。

★の数: 運動量  
♥: 初心者向け

## Information

沼津市総合体育館

☎ 055-928-5231

📍 沼津市御幸町15-1 香陵アリーナ(市役所向い)

🕒 8:30 ~ 21:30

📺 有

