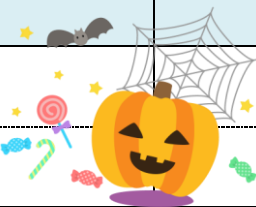


草加フィットネスクラブ プログラム予定表(10月)

	月	火	水	木	金
			1	2	3
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ		元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA			ヨガ		
	6	7	8	9	10
市民体育館	エアロビクス			健幸貯筋体操 ズンバ	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA	ヨガ	バレトン ボクシングエクササイズ		エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	13	14	15	16	17
市民体育館	草加スポーツフェスティバル2025 今年のスポーツフェスティバルは、フィットネスプログラムはありませんが、エネクススポーツアリーナSOKA・市民体育館・そうか公園で開催します。色々なイベントが盛りだくさん。詳しくはチラシをご覧ください。		活力UPエクササイズ	健幸貯筋体操 ズンバ	バランスコーディネーション®
エネクススポーツ アリーナSOKA		バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	20	21	22	23	24
市民体育館	エアロビクス		おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ	健幸貯筋体操 ズンバ	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン	ヨガ	エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	27	28	29	30	31
市民体育館	エアロビクス		おはようストレッチ&ピラティス		
エネクススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン ボクシングエクササイズ			

エネクススポーツアリーナSOKA (TEL 9 2 2 - 1 1 5 1)

【月曜日】健康エクササイズ 11:15~12:15
 【月曜日】ヨガ 19:30~20:30
 【火曜日】バレトン 9:45~10:45
 【火曜日】ボクシングエクササイズ 19:30~20:30
 【水曜日】ヨガ 11:15~12:15
 【木曜日】エアロビクス 9:30~10:30
 【金曜日】ボディメイクエクササイズ 9:45~10:45
 【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15

市民体育館プログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)

【月曜日】エアロビクス 13:40~14:40
 【水曜日】おはようストレッチ&ピラティス 9:00~9:50
 【水曜日】活力UPエクササイズ 13:30~14:30
 【木曜日】健幸貯筋体操 13:30~14:30
 【木曜日】ズンバ 19:30~20:30
 【金曜日】バランスコーディネーション® 13:45~14:45
 【金曜日】元気がでるエアロ 19:30~20:30

～バスタオル等の持参にご協力をお願いします～

エネクススポーツアリーナSOKA・市民体育館のプログラムでは、ストレッチマットを使用します。(一部使用しないプログラムもございます。)ストレッチマットにつきましては、ご持参いただいたバスタオル等を敷いた上で、ご使用頂きますようお願い致します。衛生面の関係からご協力頂きますようお願い申し上げます。

