

令和8年度 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
マルシンスポーツ センターSOKA			ヨガ ZUMBA®	バランスコーディネーション®
エネクルススポーツ アリーナSOKA				コアチューニング
5	6	7	8	9
マルシンスポーツ センターSOKA		ピラティス		元気がでるエアロ
エネクルススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン	ヨガ	エアロピクス
	12	13	14	15
マルシンスポーツ センターSOKA	草加スポーツフェスティバル2026 今年のスポーツフェスティバルは、エネクルススポーツアリーナSOKAでフィットネスプログラムを開催します。またマルシンスポーツセンター・そうか公園で色々なイベントを開催します。 詳しくはチラシをご覧ください。	ピラティス 活力UPエクササイズ	ヨガ ZUMBA®	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクルススポーツ アリーナSOKA		バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ エアロピクス	
19	20	21	22	23
マルシンスポーツ センターSOKA	エアロピクス	ピラティス 活力UPエクササイズ	ヨガ ZUMBA®	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクルススポーツ 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	エアロピクス	ボディメイクエクササイズ
26	27	28	29	30
マルシンスポーツ センターSOKA	エアロピクス	ピラティス 活力UPエクササイズ		
エネクルススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	ボクシングエクササイズ		コアストレッチ&ダンス

エネクル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】エアロピクス 9:30~10:30
 【金曜日】ボディメイクエクササイズ 11:15~12:15
 【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15
 【金曜日】コアチューニング 11:15~12:15

マルシンスポーツセンターSOKAプログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)

【月曜日】エアロピクス 13:30~14:30
 【水曜日】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】ヨガ 13:30~14:30
 【木曜日】ZUMBA® 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

~プログラムへ参加をする皆様へ~

施設にあるストレッチマットを使用する際には、衛生面の関係からバスタオル等をご持参いただき、敷いた上でのご使用をお願いいたします。

