

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(3月)

3月12日改訂版

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
マルシンスポーツセンター-SOKA	エアロピクス		おはようストレッチ&ピラティス	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
エネクルスポーツアリーナ-SOKA	健康エクササイズ ヨガ	ボクシングエクササイズ	プログラム体験会【ヨガ】	エアロピクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	9	10	11	12	13
マルシンスポーツセンター-SOKA	エアロピクス		おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ	新プログラム体験会【ヨガ】 ズンバ	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクルスポーツアリーナ-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	ヨガ	エアロピクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	16	17	18	19	20
マルシンスポーツセンター-SOKA			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	
エネクルスポーツアリーナ-SOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン	ヨガ		
	23	24	25	26	27
マルシンスポーツセンター-SOKA	エアロピクス		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
エネクルスポーツアリーナ-SOKA	健康エクササイズ	バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ		ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	30	31			
マルシンスポーツセンター-SOKA					
エネクルスポーツアリーナ-SOKA		バレトン	<p>【プログラム体験会について】 3/4(水)の体験会につきましては、広報そうかにて、参加募集を行う関係で、申し込みが必要となります。詳しくは、チラシをご覧ください。</p>	<p>【新プログラム体験会について】 3/12(木)の体験会につきましては令和8年度4月～新しいプログラムとして開催が決まっております。人数把握のため、申し込みが必要です。詳細が決まり次第は、チラシにてお知らせいたします。</p>	

エネクルスポーツアリーナ-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 9:45~10:45
- 【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15

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

- 【月曜日】エアロピクス 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

~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。

