

袖ヶ浦健康づくり支援センター ガウランド - 2025年04月 -

1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月	火		水	木	金	土	日	曜日
多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室
09:00		09:05(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		09:05(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		09:05(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		09:00	09:00
09:30								09:30	09:30
10:00								10:00	10:00
10:30		10:15(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		10:15(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		10:15(60分)袖ヶ浦市限定/ シニア教室・シニア教室[スク ール][定員]		10:30	10:30
11:00								11:00	11:00
11:30		11:30(45分)ピラティス・ピラテ イス★女性[定員]		11:30(45分)シンプルエアロ シンプルエアロ[定員]	11:30(45分)健康体操・健康 体操[定員]	11:30(45分)ヨガ・ヨガ[定員]		11:30	11:30(45分)ボディアストレ ッチ・ボディアストレッチ[定 員]
12:00								12:00	12:00
12:30		12:30(10分)お腹シェイプ・ジムスモ[定 員]						12:30	12:30
13:00		13:00(45分)健康体操・健康 体操[定員]		13:00(10分)お腹シェイプ・ジムスモ[定 員]		13:00(10分)お腹シェイプ・ジムスモ[定 員]		13:00	13:00
13:30					13:15(60分)シンプルステップ ・シンプルステップ[定員]			13:30	13:30
14:00								14:00	14:00
14:30					14:30(10分)お腹シェイプ・ジムスモ[定 員]			14:30	14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・キッズ体 育幼児・児童[スクール][定 員]
15:00								15:00	15:00
15:30				15:30(60分)キッズダンススク ール(幼児)・リトルダンス[ス クール][定員]				15:30	15:35(60分)キッズ体育スク ール(児童)・キッズ体育 児 童[スクール][定員]
16:00								16:00	16:00
16:30					16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・キッズ体 育幼児・児童[スクール][定 員]			16:30	16:30
17:00								17:00	17:00
17:30				17:35(60分)キッズダンススク ール(児童)・キッズダンス[ス クール][定員]		17:35(60分)キッズ体育スク ール(児童)・キッズ体育 児 童[スクール][定員]		17:30	17:30
18:00							17:45(45分)健康体操・健康 体操[定員]	18:00	18:00
18:30								18:30	18:30
19:00		18:45(45分)袖ヶ浦市限定/ 体操トレーニング・体操トレ ニング[スクール][定員]		18:45(45分)袖ヶ浦市限定/ スリムアップ★スリムアップ ★[スクール][定員]				19:00	19:00
19:30								19:30	19:30
20:00		19:50(10分)ジムスモ/みんなで腹トレ ジムスモ[定員]		19:45(45分)シンプルエアロ シンプルエアロ[定員]	19:45(45分)ビュティプロジェクト/ス ムス・ヒールン・ジムスモ&ヒーリ ング[定員]	19:50(10分)ジムスモ/みんなで腹トレ ジムスモ[定員]		20:00	20:00
20:30								20:30	20:30
多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室
曜日	月	火		水	木	金	土	日	曜日