

# 小山市立体育館 2025年度 1期スタジオプログラム

10回1クール ¥8,000(税込) 火曜日～土曜日 / 9回1クール ¥7,200(税込) 月曜日

教室名	曜日	日程				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウェープリングストレッチヨガ ※村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕</li> <li>● エアロ&amp;ボールエクササイズ ※霜村IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> <li>● 美腸ヨガ ※重 IR  19:00～19:50〔一般向け〕</li> </ul>	月曜日	1	2	3	4	5
		4/7	4/21	4/28	5/19	5/26
		6	7	8	9	10
		6/2	6/16	6/23	6/30	/
<ul style="list-style-type: none"> <li>● からだほぐすストレッチプラス※斉藤IR 10:00～10:50〔一般向け〕</li> <li>● やさしいヨガ ※持田IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> <li>● K-POPカバーダンス ※奥村IR ①ジュニア(小学1～6年生) 17:30～18:20 ②中学生以上 18:50～19:40</li> </ul>	火曜日	1	2	3	4	5
		4/15	4/22	4/29	5/13	5/20
		6	7	8	9	10
		5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
<ul style="list-style-type: none"> <li>● からだほぐすストレッチ ※斉藤IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> <li>● J-POPダンス ※斉藤IR 13:00～13:50〔一般向け〕</li> <li>● ピラティス ※唐澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕</li> </ul>	水曜日	1	2	3	4	5
		4/16	4/23	4/30	5/14	5/21
		6	7	8	9	10
		5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
<ul style="list-style-type: none"> <li>● リフレッシュヨガ ※月岡IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> <li>● バレトン ※梅沢IR 13:00～13:50〔一般向け〕</li> <li>● ムーブボディ ※梅沢IR  14:00～14:50〔一般向け〕</li> </ul>	木曜日	1	2	3	4	5
		4/17	4/24	5/1	5/15	5/22
		6	7	8	9	10
		5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
<ul style="list-style-type: none"> <li>● バランスコーディネーション ※渡辺IR  9:30～10:20〔一般向け〕</li> <li>● ズンバ ※秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕</li> <li>● やさしいピラティス ※渡辺IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> <li>● ゆったりヨガ ※深澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕</li> </ul>	金曜日	1	2	3	4	5
		4/18	4/25	5/2	5/16	5/23
		6	7	8	9	10
		5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨盤調整ヨガ ※村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕</li> <li>● 温活ヨガ ※谷沢IR 11:00～11:50〔一般向け〕</li> </ul>	土曜日	1	2	3	4	5
		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17
		6	7	8	9	10
		5/24	5/31	6/7	6/14	6/28