

# 小山市立体育館 2023年度 4期スタジオプログラム

8回1クール¥4,800(税込)/7回1クール¥4,200(税込)/6回1クール¥3,600(税込)

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> </ul>	月曜日	1	2	3	4
		1/15	1/22	1/29	2/5
		5	6	7	
		2/19	2/26	3/4	
<ul style="list-style-type: none"> <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
		1/16	1/23	1/30	2/6
		5	6	7	8
		2/20	2/27	3/5	3/12
<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
		1/17	1/24	1/31	2/7
		5	6	7	8
		2/21	2/28	3/6	3/13
<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>★ 筋膜リリース ≫梅沢IR (6回) 14:00～14:50〔一般向け〕</li> </ul>	木曜日	1	2	3	4
		★ 1/18	★ 1/25	2/1	★ 2/8
		5	6	7	8
		★ 2/15	2/22	★ 2/29	★ 3/7
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ズンバ ≫秋澤IR 10:00～10:50〔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
		1/19	1/26	2/2	2/9
		5	6	7	8
		2/16	3/1	3/8	3/15
<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
		1/13	1/20	2/3	2/10
		5	6	7	8
		2/24	3/2	3/9	3/16