

小山市立体育館 2025年度 2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				
● 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〕 ● エアロ&ボールエクササイズ ※霜村IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● 美腸ヨガ ※重 IR 19:00～19:50〔一般向け〕	月曜日	1 7/7	2 7/21	3 7/28	4 8/4	5 8/25
		6 9/1	7 9/15	8 9/22	9 9/29	
● からだほぐすゆるストレッチ※斉藤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● やさしいヨガ ※持田IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● 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	火曜日	1 7/8	2 7/15	3 7/22	4 7/29	5 8/5
		6 8/19	7 8/26	8 9/2	9 9/9	10 9/16
● からだほぐすストレッチ ※斉藤IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● J-POPダンス ※斉藤IR 13:00～13:50〔一般向け〕 ● ピラティス ※唐澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕	水曜日	1 7/9	2 7/16	3 7/23	4 7/30	5 8/6
		6 8/20	7 8/27	8 9/3	9 9/10	10 9/17
● リフレッシュヨガ ※月岡IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● バレトン ※梅沢IR 13:00～13:50〔一般向け〕 ● ムーブボディ ※梅沢IR 14:00～14:50〔一般向け〕	木曜日	1 7/10	2 7/17	3 7/24	4 7/31	5 8/7
		6 8/21	7 8/28	8 9/4	9 9/11	10 9/18
● ズンバ ※秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● やさしいピラティス ※渡辺IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● ゆったりヨガ ※深澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕	金曜日	1 7/4	2 7/11	3 7/18	4 7/25	5 8/1
		6 8/8	7 8/29	8 9/5	9 9/12	10 9/19
● 骨盤調整ヨガ ※村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● 温活ヨガ ※谷沢IR 11:00～11:50〔一般向け〕	土曜日	1 7/5	2 7/12	3 7/19	4 7/26	5 8/2
		6 8/23	7 8/30	8 9/6	9 9/13	10 9/20