

小山市立体育館 2022年度

スタジオプログラム 無料体験会

4期クール開始前にスタジオプログラムの
無料体験会を実施いたします！

開催日	曜日	時間	プログラム名	強度
12/20	火	11:00～11:50	やさしいヨガ	★☆☆☆
		16:00～16:50	キッズヒップホップ＝リトル＝ 〔未就学児〕	★☆☆☆
		17:00～17:50	キッズヒップホップ＝ジュニア＝ 〔小学1～6年生〕	★★☆☆
12/21	水	11:00～11:50	からだほぐすストレッチ	★☆☆☆
		13:00～13:50	リズム体操	★☆☆☆
12/22	木	11:00～11:50	リフレッシュヨガ	★☆☆☆
		13:00～13:50	バレトン	★★☆☆
2023 1/12	木	11:00～11:50	エアロ&ボールエクササイズ	★☆☆☆
2023 1/13	金	10:00～10:50	ウェービングストレッチヨガ	★☆☆☆
2023 1/21	土	10:00～10:50	骨盤調整ヨガ	★★☆☆

▶各教室の詳細内容は裏面をご覧ください◀

受付開始 2022年11月28日(月)10:00～

□ 3期クールで参加している方は同プログラムの体験はできません。予めご了承ください。

【定員】 15名(先着順) 【場所】 多目的スタジオ

【参加料】 無料

【申込】 電話・窓口にてお申込みください

【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル

お申し込み・お問い合わせ

小山市立体育館 TEL 0285-28-1250

■営業時間 9:00～21:00 ■休館日：毎月第2月曜日・年末年始

