

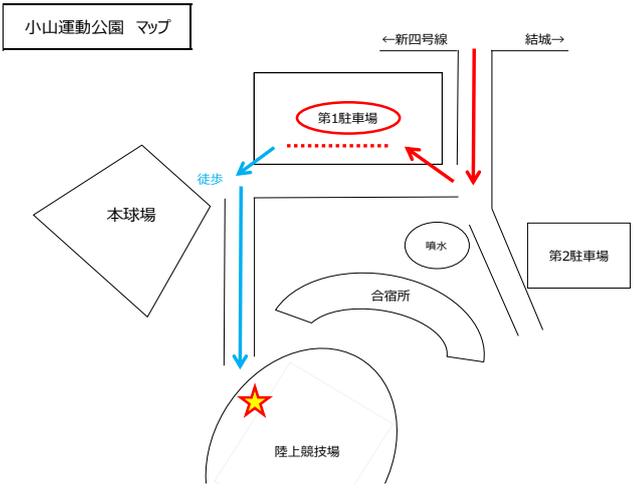
9月 ★特別開催★フィットネスプログラム in 小山運動公園

小山市立体育館 スタジオプログラム 3期クールの開始前に、単発教室を特別開催いたします

2022年9月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ★30分ストレッチ 10:00-10:30 やさしいヨガ 11:00-11:50 (持田IR) 骨盤調整ヨガ 13:30-14:20 (村上IR) ★30分自重トレーニング 14:30-15:00	14 ★30分チューブトレーニング 10:00-10:30 バレトン 13:30-14:20 (梅沢IR) ★30分自重トレーニング 14:30-15:00	15	16 ★30分自重トレーニング 10:00-10:30 ゆったりヨガ 11:00-11:50 (深澤IR) ウェープリングストレッチ 13:00-13:50 (村上IR) ★30分エアトレーニング 14:15-14:45	17
18	19	20 ★30分チューブトレーニング 10:00-10:30 やさしいヨガ 11:00-11:50 (持田IR) ★30分ストレッチ 13:30-14:00	21	22 ★30分ストレッチ 10:00-10:30 リフレッシュヨガ 11:00-11:50 (月岡IR) 筋膜リリース 13:30-14:20 (梅沢IR) ★30分自重トレーニング 14:30-15:00	23	24
25	26 ウェープリングストレッチ 10:00-10:50 (村上IR) ポールエクササイズ 11:00-11:50 (霜村IR) ★30分ストレッチ 13:30-14:00 ★30分自重トレーニング 14:15-14:45	27 ★30分エアトレーニング 10:00-10:30 やさしいヨガ 11:00-11:50 (持田IR) 骨盤調整ヨガ 13:30-14:20 (村上IR) ★30分ストレッチ 14:30-15:00	28 ★30分ストレッチ 10:00-10:30 バレトン 13:30-14:20 (梅沢IR) ★30分チューブトレーニング 14:30-15:00	29 リフレッシュヨガ 11:00-11:50 (月岡IR) 筋膜リリース 13:30-14:20 (梅沢IR) ★30分自重トレーニング 14:30-15:00	30 ★30分ストレッチ 10:00-10:30 ゆったりヨガ 11:00-11:50 (深澤IR) ウェープリングストレッチ 13:00-13:50 (村上IR) ★30分エアトレーニング 14:15-14:45	

場所	小山運動公園 陸上競技場 会議室 〒323-0805 栃木県小山市向野187 ※車で来場の場合 国道新4号線『向野』	運動公園HP▶ 
料金	500円(税込) ★マークの30分クラスは250円(税込) となります ※当日現地現金払い	
対象	一般	
定員	各教室 5名 (定員になり次第締め切ります)	
持ち物	運動しやすい服装・ヨガマット・タオル・飲み物	
予約開始	2022年9月1日(木) 9:00~ 電話・窓口	
問い合わせ	小山市立体育館 〒323-0818 栃木県小山市塚崎1408-1 ☎ 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 HP https://oyama-shiritsutaiikukan.jp/	



▶ご予約・キャンセルは「小山市立体育館」へ
お問い合わせください

▶当日の受付は「小山運動公園陸上競技場」へ
直接お越しください