

# 小山市立体育館 2024年度 1期スタジオプログラム

10回1クール¥6,000(税込)/9回1クール¥5,400(税込)/7回1クール¥4,200(税込)

教室名	曜日	日程				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウェービ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	5
		4/15	4/22	5/20	5/27	6/3
		6	7	\		
		6/17	6/24			
<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〕 【無料体験会4/9 :9回 5,400円】</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
		4/9	4/16	4/23	4/30	5/7
		6	7	8	9	10
		5/14	5/21	5/28	6/4	6/11
<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
		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8
		6	7	8	9	10
		5/15	5/22	5/29	6/5	6/12
<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 14:00~14:50〔一般向け〕</li> </ul>	木曜日	1	2	3	4	5
		4/11	4/18	4/25	5/2	5/9
		6	7	8	9	10
		5/16	5/30	6/6	6/13	6/20
<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	5
		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17
		6	7	8	9	10
		5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
<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
		4/13	4/20	4/27	5/18	5/25
		6	7	8	9	\
		6/1	6/8	6/15	6/22	