

小山市立体育館 2023年度 1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			
		1	2	3	4
● ウェーブリングストレッチヨガ ※村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕	月曜日	4/17	4/24	5/15	5/22
		5/29	6/5	6/19	6/26
● エアロ&ボールエクササイズ ※霜村IR 11:00～11:50〔一般向け〕	月曜日	5/29	6/5	6/19	6/26
● やさしいヨガ ※持田IR 11:00～11:50〔一般向け〕	火曜日	4/11	4/18	4/25	5/9
		5/16	5/23	5/30	6/6
● キッズK-POPカバーダンス ※奥村IR ①リトル(未就学児) 16:00～16:50 ②ジュニア(小学1～6年生) 17:00～17:50	火曜日	5/16	5/23	5/30	6/6
● からだほぐすストレッチ ※斉藤IR 11:00～11:50〔一般向け〕	水曜日	4/12	4/19	4/26	5/10
		5/17	5/24	5/31	6/7
● リズム体操 ※斉藤IR 13:00～13:50〔一般向け〕	水曜日	5/17	5/24	5/31	6/7
● ピラティス ※唐澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕	水曜日	5/17	5/24	5/31	6/7
● リフレッシュヨガ ※月岡IR 11:00～11:50〔一般向け〕(8回)	木曜日	★ 4/13	4/20	★ 4/27	★ 5/11
		5/18	★ 5/25	★ 6/1	★ 6/8
● バレトン ※梅沢IR 13:00～13:50〔一般向け〕(8回)	木曜日	★ 4/13	4/20	★ 4/27	★ 5/11
		5/18	★ 5/25	★ 6/1	★ 6/8
NEW! ★ 筋膜リリース ※梅沢IR (6回) 14:00～14:50〔一般向け〕	木曜日	5/18	★ 5/25	★ 6/1	★ 6/8
● ズンバ ※秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕	金曜日	4/14	4/21	4/28	5/12
		5/19	5/26	6/2	6/9
● ゆったりヨガ ※深澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕	金曜日	5/19	5/26	6/2	6/9
● 骨盤調整ヨガ ※村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕	土曜日	4/8	4/15	5/13	5/20
		5/27	6/3	6/10	