

# 小山市立体育館 2025年度 4期スタジオプログラム

10回1クール¥8,000(税込)

教室名	曜日	日程				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウエーブリ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> <li>● 美腸ヨガ »重 IR 19:00~19:50 [一般向け]</li> </ul>	月曜日	1 1/5	2 1/12	3 1/19	4 1/26	5 2/2
	6	7	8	9	10	
		2/16	2/23	3/2	3/16	3/23
	1	2	3	4	5	
	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	
	6	7	8	9	10	
		2/17	3/3	3/10	3/17	3/24
	1	2	3	4	5	
	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	
	6	7	8	9	10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● からだほぐすストレッチ »齊藤IR 10:00~10:50 [一般向け]</li> <li>● やさしいヨガ »持田IR 11:00~11:50 [一般向け]</li> <li>● 簡単エクサ&amp;リズムパンチ »大熊IR  14:00~14:50 [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					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● からだほぐすストレッチ »齊藤IR 11:00~11:50 [一般向け]</li> <li>● J-POPダンス »齊藤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					
<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>● ムーブボディ »梅沢IR 14:00~14:50 [一般向け]</li> </ul>	木曜日					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ズンバ »秋澤IR 10:00~10:50 [一般向け]</li> <li>● 簡単リズム体操 »中町IR 11:00~11:50 [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					
<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> <li>● 初級エアロ »永島IR 13:30~14:20 [一般向け]</li> </ul>	土曜日					