


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"> ● ウェービングストレッチヨガ »村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● エアロ&ボールエクササイズ »霜村IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● 美腸ヨガ »重 IR 19:00～19:50〔一般向け〕 	月曜日	1 1/5	2 1/12	3 1/19	4 1/26	5 2/2
		6 2/16	7 2/23	8 3/2	9 3/16	10 3/23
<ul style="list-style-type: none"> ● からだほぐすゆるストレッチ»斉藤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● やさしいヨガ »持田IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● 簡単エクサ&リズムパンチ »大熊IR  ● 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 	火曜日	1 1/6	2 1/20	3 1/27	4 2/3	5 2/10
		6 2/17	7 3/3	8 3/10	9 3/17	10 3/24
<ul style="list-style-type: none"> ● からだほぐすストレッチ »斉藤IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● J-POPダンス »斉藤IR 13:00～13:50〔一般向け〕 ● ピラティス »唐澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕 	水曜日	1 1/7	2 1/14	3 1/21	4 1/28	5 2/4
		6 2/18	7 2/25	8 3/4	9 3/11	10 3/18
<ul style="list-style-type: none"> ● リフレッシュヨガ »月岡IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● バレトン »梅沢IR 13:00～13:50〔一般向け〕 ● ムーブボディ »梅沢IR 14:00～14:50〔一般向け〕 	木曜日	1 1/8	2 1/15	3 1/22	4 1/29	5 2/5
		6 2/12	7 2/19	8 3/5	9 3/12	10 3/19
<ul style="list-style-type: none"> ● ズンバ »秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● 簡単リズム体操 »中町IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● ゆったりヨガ »深澤IR 19:00～19:50〔一般向け〕 	金曜日	1 1/9	2 1/16	3 1/23	4 1/30	5 2/6
		6 2/13	7 2/20	8 2/27	9 3/6	10 3/13
<ul style="list-style-type: none"> ● 骨盤調整ヨガ »村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● 温活ヨガ »谷沢IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● 初級エアロ »永島IR 13:30～14:20〔一般向け〕 	土曜日	1 1/10	2 1/24	3 1/31	4 2/7	5 2/14
		6 2/21	7 2/28	8 3/7	9 3/14	10 3/21