

小山市立体育館 2026年度 1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	2	3	4	5
		4/6	4/20	4/27	5/4	5/18
		6	7	8	9	10
		5/25	6/1	6/15	6/22	6/29
<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 14:00~14:50〔一般向け〕 ● 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	2	3	4	5
		4/7	4/14	4/21	4/28	5/12
		6	7	8	9	10
		5/19	5/26	6/9	6/16	6/23
<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	2	3	4	5
		4/1	4/8	4/15	4/22	5/13
		6	7	8	9	10
		5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
<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	2	3	4	5
		4/2	4/9	4/16	4/23	5/7
		6	7	8	9	10
		5/14	5/21	6/4	6/11	6/18
<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	2	3	4	5
		4/3	4/10	4/17	4/24	5/8
		6	7	8	9	10
		5/15	5/22	5/29	6/5	6/12
<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	2	3	4	5
		4/4	4/11	4/18	4/25	5/2
		6	7	8	9	10
		5/16	5/23	5/30	6/6	6/20