

小山市立体育館 2026年度 2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				
● 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 7/6	2 7/20	3 7/27	4 8/3	5 8/17
		6 8/24	7 8/31	8 9/7	9 9/21	10 9/28
● 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 7/7	2 7/14	3 7/21	4 7/28	5 8/4
		6 8/18	7 8/25	8 9/1	9 9/8	10 9/15
● 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 7/1	2 7/8	3 7/15	4 7/22	5 8/5
		6 8/12	7 8/19	8 9/2	9 9/9	10 9/16
● 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 7/2	2 7/9	3 7/16	4 7/23	5 8/6
		6 8/20	7 8/27	8 9/3	9 9/10	10 9/17
NEW ● ズンバ »秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● はじめてのフラダンス »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 7/3	2 7/10	3 7/17	4 7/24	5 8/7
		6 8/21	7 8/28	8 9/4	9 9/11	10 9/18
● 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 7/4	2 7/11	3 7/18	4 7/25	5 8/1
		6 8/8	7 8/22	8 8/29	9 9/12	10 9/26