

小山市立体育館 2026年度 3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	2	3	4	5
		10/5	10/12	10/19	10/26	11/2
		6	7	8	9	10
		11/16	11/23	11/30	12/7	12/21
● 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
		10/6	10/20	10/27	11/10	11/17
		6	7	8	9	10
		11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
● 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
		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4
		6	7	8	9	10
		11/11	11/18	12/2	12/9	12/16
● 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	2	3	4	5
		10/1	10/8	10/15	10/22	11/5
		6	7	8	9	10
		11/12	11/26	12/3	12/10	12/17
● 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	2	3	4	5
		10/2	10/9	10/16	10/23	11/6
		6	7	8	9	10
		11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
● 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	2	3	4	5
		10/10	10/24	10/31	11/7	11/14
		6	7	8	9	10
		11/21	11/28	12/5	12/19	12/26