

小山市立体育館 2025年度 2期スタジオプログラム

10回1クール¥8,000(税込) 火曜日～土曜日 / 9回1クール¥7,200(税込) 月曜日

教室名	曜日	日程				
<ul style="list-style-type: none"> ● ウェーブリ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
		7/7	7/21	7/28	8/4	8/25
		6	7	8	9	10
		9/1	9/15	9/22	9/29	/
<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〕 ● 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
		7/8	7/15	7/22	7/29	8/5
		6	7	8	9	10
		8/19	8/26	9/2	9/9	9/16
<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
		7/9	7/16	7/23	7/30	8/6
		6	7	8	9	10
		8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
<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
		7/10	7/17	7/24	7/31	8/7
		6	7	8	9	10
		8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
<ul style="list-style-type: none"> ● ズンバ ※秋澤IR 10:00～10:50〔一般向け〕 ● やさしいピラティス ※渡辺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
		7/4	7/11	7/18	7/25	8/1
		6	7	8	9	10
		8/8	8/29	9/5	9/12	9/19
<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〕 	土曜日	1	2	3	4	5
		7/5	7/12	7/19	7/26	8/2
		6	7	8	9	10
		8/23	8/30	9/6	9/13	9/20