

小山市立体育館 2022年度 3期スタジオプログラム

月～金 **8回1クール ¥4,800(税込)** / 土 **5回1クール ¥3,000(税込)**

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〕 	月曜日	1	2	3	4
		10/24	10/31	11/7	11/21
	月曜日	5	6	7	8
		11/28	12/5	12/19	12/26
<ul style="list-style-type: none"> ● やさしいヨガ »持田IR 11:00～11:50〔一般向け〕 ● キッズヒップホップ »奥村IR ①リトル(未就学児) 16:00～16:50 ②ジュニア(小学1～6年生) 17:00～17:50 	火曜日	1	2	3	4
		10/18	10/25	11/1	11/8
	火曜日	5	6	7	8
		11/15	11/22	11/29	12/6
<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〕 ● リズム体操 »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
		10/19	10/26	11/2	11/9
	水曜日	5	6	7	8
		11/16	11/30	12/7	12/14
<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〕 	木曜日	1	2	3	4
		10/20	10/27	11/10	11/17
	木曜日	5	6	7	8
		11/24	12/1	12/8	12/15
<ul style="list-style-type: none"> ● ズンバ »秋澤IR 10:00～10:50〔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
		10/21	10/28	11/4	11/11
	金曜日	5	6	7	8
		11/18	11/25	12/2	12/9
\NEW/ <ul style="list-style-type: none"> ● 骨盤調整ヨガ »村上IR 10:00～10:50〔一般向け〕 	土曜日	1	2	3	4
		11/5	11/19	11/26	12/3
	土曜日	5			
		12/10			