

# 小山市立体育館 2022年度 2期スタジオプログラム

月 7回1クール ¥4,200(税込) / 火～金 8回1クール ¥4,800(税込)

教室名	曜日	日程			
\NEW/ ● ウェービングストレッチ ※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
		6/27	7/4	7/25	8/1
	火曜日	5	6	7	
		8/22	8/29	9/5	
● 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
		6/28	7/5	7/12	7/19
	水曜日	5	6	7	8
		7/26	8/2	8/9	8/23
\NEW/ ● 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
		6/29	7/6	7/13	7/20
	木曜日	5	6	7	8
		7/27	8/3	8/10	8/24
● 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
		6/30	7/7	7/14	7/21
	金曜日	5	6	7	8
		7/28	8/4	8/25	9/1
● 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
		7/1	7/8	7/15	7/22
		5	6	7	8
		7/29	8/5	8/12	8/26