

小山市立体育館 2022年度 4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
		1/16	1/23	1/30	2/6
	月曜日	5	6	7	8
		2/20	2/27	3/6	3/20
<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
		1/17	1/24	1/31	2/7
	火曜日	5	6	7	8
		2/14	2/21	2/28	3/7
<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
		1/18	1/25	2/1	2/8
	水曜日	5	6	7	8
		2/15	2/22	3/1	3/8
<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
		1/19	1/26	2/2	2/9
	木曜日	5	6	7	8
		2/16	3/2	3/9	3/16
<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
		1/20	1/27	2/3	2/10
	金曜日	5	6	7	8
		2/17	2/24	3/3	3/10
<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
		1/28	2/11	2/25	3/18
	土曜日	5			
		3/25			