

2025年7-9月 健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 スケジュール

	火	水	木	金	土
9:00		ボールストレッチ 9:00~9:50(東) 7月2.9.16.23.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24	ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 7月4.11.18.25 8月1.29 9月5.12.19.26	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 7月5.12.19.26 8月23.30 9月6.27
9:30		♡	♡♡	♡	♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.9.16.30	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) 7月2.9.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24	太極拳 10:00~10:50(山根) 7月3.17.24.31 8月7.21 9月4.11.18.25	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 7月4.11.18.25 8月1.29 9月5.12.19.26	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 7月5.12.19.26 8月23.30 9月6.27
10:30	♡	♡	♡	♡♡	
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.9.16.30	バレトン 11:00~11:50(辻) 7月2.9.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18.25	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19.26	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 7月5.12.19.26 8月2.23.30 9月6.27
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	
12:00		キックボクササイズ 12:00~12:50(沖) 7月2.9.16.23.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24			
12:30		♡♡♡			
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 7月4.11.18.25 8月1.22 9月5.12.19.26	
13:30				♡	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) 7月2.9.16.23 8月6.27 9月3.10.17.24			
15:30		🏓			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 7月1.8.15.22 8月20.26 9月2.9.16.30		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 7月5.12.19.26 8月2.9.23 9月6.13.20
16:30					♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 7月1.8.15.22 8月20.26 9月2.9.16.30	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 7月2.9.16.23 8月6.20.27 9月3.10.17	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18		
17:30					
18:00	キックボクササイズ キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月9.16.30	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 7月2.9.16.23 8月6.20.27 9月3.10.17	ボディピラティス 18:00~18:50(藤原) 7月3.10.17.24.31 8月7.21.28 9月4.11.18.25		
18:30		♡♡	♡♡		
19:00					
19:30	キックボクササイズ 19:10~20:00(沖) 7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.9.16.30	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) 7月2.9.16.23 8月6.20.27 9月3.10.17.24	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 7月10.17.24.31 8月7.21.28 9月4.11.18		
19:30	♡♡♡	♡♡	♡♡♡		
20:00				美ラインエクササイズ 19:50~20:40(小松) ゆったりヨガ 7/11.8/1.9/5 経路ヨガ 7/18.8/8.9/12 ※ベリーエクササイズ 7/25.8/29.9/26	
20:30				♡	※ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。
21:00					

運動強度 ♡…弱 ♡♡…中 ♡♡♡…強