

2025年10-12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) 10月1.8.15.22 11月5.12.19.26 12月3.10.17	ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 10月2.16.23 11月6.13.20 12月4.11.18	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 10月3.17.31 11月7.14.21.28 12月5.12.19	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 10月4.18.25 11月1.8.15.22 12月6.13.20
9:30		♡ 足	♡♡ 足	♡ 足	♡ 足
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 10月7.14.21.27 11月4.11.18.25 12月2.9.16.23	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) 10月1.8.15.29 11月12.19.26 12月3.10.17	太極拳 10:00~10:50(山根) 10月2.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 10月3.17.31 11月7.14.21.28 12月5.12.19	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 10月4.18.25 11月1.8.15.22 12月6
10:30	♡ 足	♡ 足	♡ 足	♡♡ 足	足
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 10月7.14.21.27 11月4.11.18.25 12月2.9.16.23	バレトン 11:00~11:50(辻) 10月1.8.15.29 11月12.19.26 12月3.10.17	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) 10月2.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 10月3.17.24 11月7.14.21.28 12月5.12.19	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 10月4.18.25 11月1.8.15.22 12月6.13.20
11:30	♡♡ 足	♡♡ 足	♡♡ 足	♡ 足	足
12:00		10-12月期 休講			
12:30					
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 10月3.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19	
13:30				♡ 足	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) 10月1.8.15.29 11月5.12.26 12月3.10.17			
15:30		足			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 10月7.21.28 11月4.11.18.25 12月2.9.16		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 10月2.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 10月4.11.18 11月1.8.15.22 12月6.13.20
16:30	足		足		♡ 足
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 10月7.21.28 11月4.11.18.25 12月2.9.16	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 10月1.8.15.22 11月5.12.26 12月3.10.17	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 10月2.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11		
17:30	足	足	足		
18:00	10-12月期 休講	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 10月1.8.15.22 11月5.12.26 12月3.10.17	ボディピラティス 18:00~18:50(藤原) 10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18		
18:30		♡♡ 足	♡♡ 足		
19:00					
19:30	10-12月期 休講	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) 10月1.8.15.22 11月5.12.19.26 12月3.10.17			
20:00				美ラインエクササイズ 19:50~20:40(小松) ゆったりヨガ 10/10.11/7. 12/5 経路ヨガ 10/17.11/14.12/12 ※ベリーエクササイズ 10/31.11/28.12/19	
20:30				♡ 足	※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