

2026年4-6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		ポールストレッチ 9:00-9:50(東) 4月 1 8 15 22 5月 13 20 27 6月 3 10 17 24	ピラティス 9:00-9:50(木瀬) 4月 9 16 23 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18	ベーシックヨガ 9:00-9:50(柴田) 4月 3 10 17 5月 1 8 15 22 29 6月 5 12 19 26	ポールストレッチ 9:00-9:50(竹井) 4月 11 18 25 5月 2 9 16 23 6月 6 20 27
		全 11 回 9900 円	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円	全 10 回 9000 円
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00-10:50(松浦) 4月 7 14 21 28 5月 12 19 26 6月 2 9 16 23	リラックスヨガ 10:00-10:50(辻) 4月 1 8 15 22 5月 13 20 27 6月 3 10 17 24	太極拳 10:00-10:50(山根) 4月 2 9 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00-10:50(柴田) 4月 3 10 17 5月 1 8 15 22 29 6月 5 12 19 26	キッズ体操(小1・小2) 10:00-10:50(竹井) 4月 11 18 5月 9 16 23 30 6月 6 20
	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 12 回 10800 円	全 8 回 7200 円
11:00	かんたんエアロ 11:00-11:50(松浦) 4月 7 14 21 28 5月 12 19 26 6月 2 9 16 23	バレトン 11:00-11:50(辻) 4月 1 8 15 22 5月 13 20 27 6月 3 10 17 24	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 11:00-11:50(高橋) 4月 2 9 16 23 30 5月 7 21 28 6月 4 11 18	Yin Yang yoga 11:00-11:50(Yuki yoga) 4月 3 10 17 24 5月 8 15 22 29 6月 5 12 19	sicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00-12:00(竹井) 4月 11 18 5月 9 16 23 30 6月 6 20
	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 8 回 7200 円
12:00		キックボクササイズ 12:00-12:50(沖) 4月 1 8 15 22 5月 13 20 27 6月 3 10 17 24			
		全 11 回 9900 円			
13:00			ベルヴィス Ⅱ ワーク 13:00-13:50(勝見) 4月 2 9 16 23 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18	ルーシーダットン 13:00-13:50(井上) 4月 3 10 17 24 5月 15 22 29 6月 5 12 19	
			全 11 回 9900 円	全 10 回 9000 円	
14:00					
15:00		卓球教室 15:00-16:00(山本) 4月 1 8 15 22 5月 13 20 27 6月 3 10 17			
		全 10 回 13000 円			
16:00			キッズチア はじめてクラス 16:00-16:45(竹井) 4月 9 16 23 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18		背盤ヨガ 16:00-16:50(木村) 4月 4 11 18 25 5月 2 9 16 23 30 6月 6 20
			全 10 回 9000 円		全 11 回 9900 円
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05-17:50(高橋) 4月 1 8 15 22 5月 20 27 6月 3 10 17 24	A☆SPLASH 17:00-17:50(竹井) 4月 9 16 23 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18		
		全 10 回 9000 円	全 10 回 9000 円		
18:00	キックボクササイズ キッズ(小学生) 18:00-18:50(沖) 4月 7 14 21 5月 12 19 26 6月 2 9 16 23	HIPHOP(中学生) 18:00-18:50(高橋) 4月 1 8 15 22 5月 20 27 6月 3 10 17 24	ボディピラティス 18:00-18:50(藤原) 4月 2 9 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18		
	全 10 回 9000 円	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円		
19:00	キックボクササイズ 19:10-20:00(沖) 4月 7 14 21 5月 12 19 26 6月 2 9 16 23	リフレッシュエアロ~初級~ 19:10-20:00(高橋) 4月 1 8 15 22 5月 20 27 6月 3 10 17 24		美ラインエクササイズ 19:50-20:40(小松) ゆったりヨガ 4/10 5/8 6/12 経路ヨガ 4/17 5/15 6/19 ※ベリーエクササイズ 4/24 5/29 6/26	
	全 10 回 9000 円	全 10 回 9000 円		全 9 回 8100 円	
20:00					※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!

👣 ... シューズ不要 運動強度 ♥ 弱 ♥♥ 中 ♥♥♥ 強

ポールストレッチ教室に関するご案内(月額定期券、振替、スポットでのご参加の方)
ボールの数に限りがあるため(20本)参加人数によってはご参加いただけない場合がございます