

2025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		ボールストレッチ 9:00~9:50(東) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 4月10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 4月5.12.26 5月10.17.24.31 6月7.21.28
9:30		♡	♡♡	♡	♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 4月1.8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	太極拳 10:00~10:50(山根) 4月3.10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 4月5.26 5月10.17.24 6月7.21.28
10:30	♡	♡	♡	♡♡	
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 4月1.8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	バレトン 11:00~11:50(辻) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) 4月3.10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 4月4.11.18 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 4月5.12.26 5月10.17.24.31 6月7.21.28
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	
12:00		キックボクササイズ 12:00~12:50(沖) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25			
12:30		♡♡♡			
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	
13:30				♡	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) 4月2.9.16.23 5月14.21 6月4.11.18.25			
15:30		🎾			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 4月10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21
16:30					♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 4月10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19		
17:30					
18:00	キックボクササイズ キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 4月1.8.15.22 5月13.20.27 6月10.17.24	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18	ボディピラティス 18:00~18:50(藤原) 4月3.10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26		
18:30		♡♡	♡♡		
19:00					
19:30	キックボクササイズ 19:10~20:00(沖) 4月1.8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 4月3.10.17.24 5月8.15.22.29 6月12.19	美ラインエクササイズ 19:50~20:40(小松) ゆったりヨガ 4/4. 5/2. 6/13 経路ヨガ 4/11. 5/16. 6/20 ※ベリーエクササイズ 4/18. 5/30. 6/27	※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。
20:00				♡	
20:30					
21:00					

運動強度 ♡…弱 ♡♡…中 ♡♡♡…強