

# 2026年1-3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) 1月 7 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25	ピラティス 9:00-9:50(木瀬) 1月 8 15 22 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19	ベースヨガ 9:00-9:50(柴田) 1月 9 16 23 30 2月 6 13 27 3月 6 13 27	ポールストレッチ 9:00-9:50(竹井) 1月 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7	
10:00 姿勢改善ストレッチ 10:00-10:50(松浦) 1月 6 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 3 10 17 24	リラックスヨガ 10:00-10:50(辻) 1月 7 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 18 25	太極拳 10:00-10:50(山根) 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00-10:50(柴田) 1月 9 16 23 30 2月 6 13 27 3月 6 13 27	キッズ体操(小1・小2) 10:00-10:50(竹井) 1月 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7
11:00 かんたんエアロ 11:00-11:50(松浦) 1月 6 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 3 10 17 24	バレトン 11:00-11:50(辻) 1月 7 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 18 25	ベーシックエアロ～基礎・初級～ 11:00-11:50(高橋) 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 26	Yin Yang yoga 11:00-11:50(Yuki yoga) 1月 9 16 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 27	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00-12:00(竹井) 1月 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7
12:00 キックボクササイズ 12:00-12:50(沖) 1月 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円	全 10 回 9000 円	全 8 回 8800 円
13:00 全 10 回 9000 円			ルーシーダットン 13:00-13:50(井上) 1月 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 27	
14:00 全 10 回 9000 円			全 10 回 9000 円	
15:00 卓球教室 15:00-16:00(山本) 1月 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25				
16:00 asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50-16:50(竹井) 1月 6 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 3 10	全 10 回 13000 円	キッズチアはじめてクラス 16:00-16:45(竹井) 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12		骨盤ヨガ 16:00-16:50(木村) 1月 10 17 24 31 2月 7 14 28 3月 7 14 21
17:00 HIPHOPジュニア(3年生～6年生) 17:05-17:50(高橋) 1月 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25		A★SPLASH 17:00-17:50(竹井) 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12	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) 1月 13 20 27 2月 3 17 24 3月 3 10 17 24	全 10 回 7000 円	HIPHOP(中学生) 18:00-18:50(高橋) 1月 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25	ボディピラティス 18:00-18:50(藤原) 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 26	
19:00 キックボクササイズ 19:10-20:00(沖) 1月 13 20 27 2月 3 17 24 3月 3 10 17 24	全 10 回 9000 円	リフレッシュエアロ～初級～ 19:10-20:00(高橋) 1月 7 14 21 28 2月 4 18 25 3月 4 11 18 25	全 12 回 10800 円	
20:00 全 10 回 9000 円	全 11 回 9900 円			美ラインエクササイズ 19:50-20:40(小松) ゆったりヨガ 1/9 2/6 3/6 経路ヨガ 1/16 2/13 3/13 ※ペリーエクササイズ 1/30 2/27 3/27
			全 9 回 8100 円	※ペ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)

ポ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