

# 2026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		ポールストレッチ 9:00-9:50(東) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30	ピラティス 9:00-9:50(木瀬) 7月 2 9 16 23 8月 6 20 27 9月 3 10 17	ベーシックヨガ 9:00-9:50(柴田) 7月 3 10 17 24 31 8月 7 21 28 9月 4 11 18 25	ポールストレッチ 9:00-9:50(竹井) 7月 4 11 18 8月 8 29 9月 12 19 26
		全 12 回 10800 円	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円	全 8 回 7200 円
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00-10:50(松浦) 7月 7 14 21 28 8月 4 18 25 9月 1 8 15 29	リラックスヨガ 10:00-10:50(辻) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30	太極拳 10:00-10:50(山根) 7月 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00-10:50(柴田) 7月 3 10 17 24 31 8月 7 21 28 9月 4 11 18 25	キッズ体操(小1・小2) 10:00-10:50(竹井) 7月 4 11 18 8月 8 29 9月 12 19 26
	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 8 回 8800 円
11:00	かんたんエアロ 11:00-11:50(松浦) 7月 7 14 21 28 8月 4 18 25 9月 1 8 15 29	バレトン 11:00-11:50(辻) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 11:00-11:50(高橋) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24	Yin Yang yoga 11:00-11:50(Yuki yoga) 7月 3 10 17 24 8月 7 21 28 9月 4 11 18 25	sicsキッズスポーツ(年中長) 11:00-12:00(竹井) 7月 4 11 18 8月 8 29 9月 12 19 26
	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 12 回 10800 円	全 11 回 9900 円	全 8 回 9600 円
12:00	アロマフィット&ストレッチ 12:00-12:50(竹中) 7月 7 14 21 28 8月 4 18 25 9月 1 8 15 29		ベルヴィス@ ワーク 12:30-13:20(勝見) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24		
	全 11 回 9900 円		全 12 回 10800 円		
13:00				ルーシーダットン 13:00-13:50(井上) 7月 3 10 17 24 31 8月 21 28 9月 4 11 18 25	
				全 11 回 9900 円	
14:00					
15:00		卓球教室 15:00-16:00(山本) 7月 1 8 22 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30			
		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) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 10 17		青盤ヨガ 16:00-16:50(木村) 7月 4 11 18 25 8月 1 8 22 9月 5 12 19
			全 10 回 9000 円		全 10 回 9000 円
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~中学生) 17:30-18:15(高橋) 7月 1 8 15 22 8月 5 19 26 9月 2 9 16	A☆SPLASH 17:00-17:50(竹井) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 10 17		
		全 10 回 9000 円	全 10 回 9000 円		
18:00			ボディピラティス 18:00-18:50(藤原) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24		
		全 10 回 7000 円	全 12 回 10800 円		
19:00	ジョギングエアロ 19:00-19:50(竹井) 7月 7 14 21 28 8月 4 18 9月 1 8 15 29	リフレッシュエアロ~初級~ 19:10-20:00(高橋) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30	ZUMBA@ 19:00-19:50(寺村) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 20 27 9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 7/10 8/7 9/11 経路ヨガ 7/17 8/21 9/18 ※ベリーエクササイズ 7/24 8/28 9/25	
	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円	全 12 回 10800 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