

2026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		ポールストレッチ 9:00-9:50(東) 10月 7 14 21 11月 4 11 18 25 12月 2 9 16 23 ●	ピラティス 9:00-9:50(木瀬) 10月 1 8 15 22 11月 5 12 19 12月 3 10 17 ●●	ベーシックヨガ 9:00-9:50(柴田) 10月 2 9 23 30 11月 6 13 20 27 12月 4 11 18 ●●	ポールストレッチ 9:00-9:50(竹井) 10月 3 10 17 11月 14 21 28 12月 5 12 19 26 ●●
		全 11 回 9900 円	全 10 回 9000 円	全 11 回 9900 円	全 10 回 9000 円
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00-10:50(松浦) 10月 6 13 20 27 11月 10 17 24 12月 1 8 15 22 ●●	リラックスヨガ 10:00-10:50(辻) 10月 7 14 21 28 11月 4 11 18 25 12月 2 9 16 23 ●●	太極拳 10:00-10:50(山根) 10月 1 8 22 29 11月 5 12 19 26 12月 3 10 17 ●●	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00-10:50(柴田) 10月 2 9 23 30 11月 6 13 20 27 12月 4 11 18 ●●	キッズ体操(小1・小2) 10:00-10:50(竹井) 10月 3 10 17 11月 14 21 28 12月 5 12 ●●
	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 8 回 8800 円
11:00	かんたんエアロ 11:00-11:50(松浦) 10月 6 13 20 27 11月 10 17 24 12月 1 8 15 22 ●●	バレトン 11:00-11:50(辻) 10月 7 14 21 28 11月 4 11 18 25 12月 2 9 16 23 ●●	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00-11:50(高橋) 10月 8 15 22 29 11月 5 12 19 26 12月 3 10 17 ●●	Yin Yang yoga 11:00-11:50(Yuki yoga) 10月 2 9 16 23 11月 6 13 20 27 12月 4 11 18 ●●	sicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00-12:00(竹井) 10月 3 10 17 11月 14 21 28 12月 5 12 ●●
	全 11 回 9900 円	全 12 回 10800 円	全 11 回 9900 円	全 11 回 9900 円	全 8 回 9600 円
12:00	アロマフット&ストレッチ 12:00-12:50(竹中) 10月 6 13 20 27 11月 10 17 24 12月 1 8 15 22 ●●		ベルヴィスⅡ ワーク 12:30-13:20(勝見) 10月 1 8 15 22 11月 5 12 19 26 12月 3 10 17 ●●		
13:00			全 11 回 9900 円	ルーシーダットン 13:00-13:50(井上) 10月 2 9 16 23 11月 6 20 27 12月 4 11 18 ●●	
				全 10 回 9000 円	
14:00					
15:00		卓球教室 15:00-16:00(山本) 10月 7 14 21 11月 4 11 18 25 12月 2 9 16 ●●			
		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) 10月 1 8 15 22 11月 5 12 19 26 12月 3 10 ●●		青盤ヨガ 16:00-16:50(木村) 10月 3 10 17 24 31 11月 14 21 12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) 10月 7 14 21 28 11月 4 11 18 12月 2 9 16 ●●	A☆SPLASH 17:00-17:50(竹井) 10月 1 8 15 22 11月 5 12 19 26 12月 3 10 ●●		
		全 10 回 7000 円	全 10 回 9000 円		
18:00			ボディピラティス 18:00-18:50(藤原) 10月 1 8 15 22 29 11月 5 12 19 26 12月 3 10 17 ●●		
			全 12 回 10800 円		
19:00	ジョギングエアロ 19:10-20:00(竹井) 10月 6 13 20 27 11月 10 17 24 12月 1 8 15 ●●	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10-20:00(高橋) 10月 7 14 21 28 11月 4 11 18 25 12月 2 9 16 23 ●●	ZUMBAⅡ 19:00-19:50(寺村) 10月 1 8 15 22 29 11月 5 12 19 26 12月 3 10 17 ●●	美ラインエクササイズ 19:50-20:40(小松) ゆったりヨガ 10/9 11/13 12/11 ●●	
	全 10 回 9000 円	全 12 回 10800 円	全 12 回 10800 円	経路ヨガ 10/23 11/20 12/18 ●●	
20:00				※ベリーエクササイズ 10/30 11/27 12/25 ●●	※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！ ●●
				全 9 回 8100 円	



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)

8 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