

スタジオプログラム

スタジオプログラム					無料教室 有料教室		定員30名 定員25名	
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ~ 11:00	月曜ヨガ 有料 1回500円 チコ	いきいき体操  佐藤	ストレッチ広場  小峰	木曜ヨガ 有料 1回500円 矢部	バランス コーディネーション 有料 1回500円 乗松	はじめてエアロ  ★ 佐藤	はじめて太極拳 有料 1回500円 佐藤	
11:30 ~ 12:30		たのしいフラ 有料 1回500円 目時		はじめてエアロ  ★ 乗松		イスビクス  佐藤		
13:00 ~ 14:00	足腰元気体操  上野	らくらくエアロ  ★ 須田	パンチキック 有料 1回500円 大角地	ピラティス 有料 1回500円 小峰	やさしいエアロ ★ ★ 今村			
15:00 ~ 16:00	月曜シェイプ 市内在住 申込制 谷島	ズンバ 有料 1回500円 今村	水曜シェイプ 市内在住 申込制 浅野		金曜シェイプ 市内在住 申込制 今村	15:30 やさしいエアロ ★ ★ 乗松 16:30		



全ての教室がいきいきパス・ポイントカードの対象です。

その他、不定期開催教室あり。広報・HP・ポスター参照。