








2024年4月～

# スタジオプログラム

無料教室 定員35名  
 有料教室 定員25名

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