

2024年8月～

# スタジオプログラム

無料教室 定員35名  
 有料教室 定員30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。