

スタジオプログラム

2025年4月～

定員35名

有料 1回500円

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ～ 11:00	月曜ヨガ 有料 チコ	いきいき体操 有料 佐藤	ピラティス 有料 小峰	木曜ヨガ 有料 矢部	バランス コーディネーション 有料 乗松	★ はじめてエアロ 有料 佐藤	はじめて太極拳 有料 佐藤
11:30 ～ 12:30		たのしいフラ 有料 目時		★ はじめてエアロ 有料 乗松	パンチキック 有料 miyuki	イスビクス ※祝祭日は休み 📅 佐藤	48式太極拳 有料 1週目 佐藤 やさしいエアロ 有料 2～5週目 今村
13:00 ～ 14:00	足腰元気体操 有料 上野	らくらくエアロ ※祝祭日は休み 📅★ 今村	★ ★ やさしいエアロ 有料 乗松	ストレッチ広場 ※祝祭日は休み 📅 小峰	★ ★ やさしいエアロ 有料 今村	背骨 コンディショニング 有料 谷島	
15:00 ～ 16:00	月曜シェイプ ※祝祭日は休み 市内在住 申込制 谷島	ズンバ 有料 今村	水曜シェイプ ※祝祭日は休み 市内在住 申込制 浅野		金曜シェイプ ※祝祭日は休み 市内在住 申込制 今村	15:30 ★ ★ やさしいエアロ 有料 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。