

令和7年度 第4期 そぶえスポーツクラブ 教室スケジュール

曜日	No.	教室名称	講師	時間	日 程								予備
月	①	リフレッシュフィットネス 月曜教室	高坂	9:30	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/30
	②	簡単らくらく ピラティス教室	服部	10:45	1/5	1/12	1/19	2/2	2/16	3/9	3/16	3/30	
	③	美姿勢&骨盤調整ヨガ	服部	13:00	1/5	1/12	1/19	2/2	2/16	3/9	3/16	3/30	
	④	キッズ体操教室	井本	17:30	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	
火	⑤	リフレッシュフィットネス 火曜教室	牧口	10:00	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10
	⑥	かんたん骨盤& 骨盤底筋ヨガ教室	青	13:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10
水	⑦	ボールでハツラツ 健康体操教室	大橋	9:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	⑧	骨格ケア&ヨガ教室	南谷	13:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	2/11・3/25
	㉓	シェイプアップヨガ教室	伊藤	15:00	1/7	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25
	⑨	リラックスヨガ教室	吉村	19:00	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/25
木	⑩	健康スッキリヨガ教室	牧口	10:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5
	⑪	シニア向け！ からだの機能向上教室	牧口	11:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5
	⑫	ルーシーダットン教室	小山内	18:40	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5
金	⑬	骨格ケア&バレトン ストレッチ教室	南谷	10:50	1/9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13	2/27・3/27
	⑭	シニア健康フィットネス教室	高坂	13:30	1/9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13	3/27
	⑮	キッズダンス入門教室	湯口	17:10	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	⑯	キッズダンス初級教室	湯口	18:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	⑰	キッズダンス初中級教室	湯口	19:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
土	⑱	新体操&ダンス幼児クラス	井本	9:00	1/17	1/24	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21	
	⑲	新体操&ダンス小学生 クラス(1,2年生)	井本	10:00	1/17	1/24	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21	
	㉒	新体操&ダンス小学生 クラス(3年生以上)	井本	11:15	1/17	1/24	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21	
	㉑	ボクシングエクササイズ	伊藤	9:30	1/10	1/24	1/31	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28