

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 | |
| | ⑨ | 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 | |
| | ⑩ | 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 | ⑪ | 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 | |
| | ⑫ | 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 | |
| | ⑬ | 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 | ⑭ | 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 | |
| | ⑮ | 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 | |
| | ⑯ | 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 | |
| | ⑰ | 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 | |
| | ⑱ | 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 | ⑲ | 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 | | |
| | ⑳ | 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 | | |
| | ㉑ | 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 | | |
| | ㉒ | 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 | |