

令和8年度 第1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	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/29
	②	簡単らくらくピラティス教室	服部	10:45	4/6	4/13	4/20	5/18	6/1	6/8	6/15	6/29	
	③	美姿勢&骨盤調整ヨガ	服部	13:00	4/6	4/13	4/20	5/18	6/1	6/8	6/15	6/29	
	④	キッズ体操教室	井本	17:30	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/29	
火	⑤	リフレッシュフィットネス 火曜教室	牧口	10:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9
	⑥	かんたん骨盤&骨盤底筋ヨガ教室	青	13:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9
水	⑦	ボールでハツラツ健康体操教室	大橋	9:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
	⑧	骨格ケア&ヨガ教室	南谷	13:30	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17-6/24
	⑨	シェイプアップヨガ教室	伊藤	15:00	4/1	4/8	4/22	4/29	5/13	5/27	6/10	6/17	6/24
	⑩	リラックスヨガ教室	吉村	19:00	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24
木	⑪	健康スッキリヨガ教室	牧口	10:00	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4
	⑫	シニア向け！からだの機能向上教室	牧口	11:00	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4
	⑬	ルーシーダットン教室	小山内	18:40	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11
金	⑭	骨格ケア&バレトンストレッチ教室	南谷	10:50	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12-6/19
	⑮	シニア健康フィットネス教室	高坂	13:30	4/3	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26
	⑯	キッズダンス入門教室	湯口	17:10	4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19
	⑰	キッズダンス初級教室	湯口	18:00	4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19
	⑱	キッズダンス初中級教室	湯口	19:00	4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19
土	⑲	新体操&ダンス幼児クラス	井本	9:00	4/4	4/11	4/25	5/16	5/30	6/13	6/20	6/27	
	⑳	新体操&ダンス小学生クラス(1,2年生)	井本	10:00	4/4	4/11	4/25	5/16	5/30	6/13	6/20	6/27	
	㉑	新体操&ダンス小学生クラス(3年生以上)	井本	11:15	4/4	4/11	4/25	5/16	5/30	6/13	6/20	6/27	
	㉒	ボクシングエクササイズ	伊藤	9:30	4/4	4/11	4/25	5/9	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27