

教室のご案内

ジュニア向けのキッズK-POPダンスや運動教室・バドミントン・卓球教室など、
又、シニア向けの健康体操・ストレッチヨガ教室など、一般向けのエアロ・ヨガ教室等のプログラムを準備しております。

教室のご案内(令和8年度 前期プログラム)

時 間 割				
	午前中	午後	夕方	夜
月曜日	休館日			
火曜日	貯金&ストレッチヨガ教室 9:00~ 健康体操教室(火) 10:10~ パークゴルフ教室 PG南郷 10:00~ (4月~7月)	からだすっきり健康体操 13:15~ らく楽フィットネス教室 14:15~ キッズ運動教室 New 16:00~	わんぱくスポーツ教室1~3年生 17:30~	しなやかストレッチ教室 19:30~ わんぱくスポーツ教室4~6年生 18:30~
水曜日	スローエアロビック&ストレッチ教室 9:10~ カローリング教室 9:30~ 健康体操教室(水) 10:15~	シンプルエアロ&筋コン教室 Renewal 13:30~		KIDS・K-POPダンス教室(水) 18:30~ やさしいトレーニング&ストレッチ教室 19:45~
木曜日	かんたんエアロ 9:30~ さわやかちよきん教室 10:30~			
金曜日	身体スッキリヨガ教室 10:00~	健康体操教室(金) 13:30~	ジュニアバドミントン教室 前半の部 18:00~	ジュニアバドミントン教室 後半の部 19:15~ マットピラティス教室 19:00~ エアロでシェイプアップ教室 20:00~
土曜日			ジュニア卓球教室 18:00~	一班卓球教室 19:30~
日曜日	一般利用			閉館