



【2026年度第4期（10・11月）スタジオプログラム 日程表】



※

講座名	運動強度	講師	曜日	開催時間	受付開始時間	9月	10月					11月			
ヨガ	☆☆	斉藤花葉	火	18:00~ 19:00	前週の 18:30~	♪ 29	6	13	20	27		3	10	17	24
ZUMBA® エアロビクス	★ ★★	長陽子	火	20:00~ 21:00	前週の 20:30~	♪ 29	6 ZU	13	20 エ	27 ZU		3 エ	10 ZU	17 エ	24
ベーシック ヨガ	★	chiho	水	10:00~ 11:00	前週の 10:30~	♪ 30	7	14	21	28		4	11	18	25
ピラティス & ポールde ストレッチ	★	佐々木 知奈	水	13:30~ 14:30	前週の 14:00~	♪ 30	7	14	21	28		4	11	18	25
ZUMBA® + ダンス♡ダンス	★★	Rieco	水	20:00~ 21:00	前週の 20:30~	♪ 16	7	14	21	28		4	11	18	25
salsation	★★	TOMO	木	10:00~ 11:00	前週の 10:30~	♪ 23	1	8	15	22	29	5	12	19	26
ヨガ	★	長陽子	木	16:00~ 17:00	前週の 16:30~	♪ 17	1	8	15	22	29	5	12	19	26
ZUMBA® + ダンス♡ダンス	★★	Rieco	金	10:00~ 11:00	前週の 10:30~	♪ 25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
ポルドブラ	★	長陽子	金	13:30~ 14:30	前週の 14:00~	♪ 25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
ピラティス	★	原路果	金	20:00~ 21:00	前週の 20:30~	♪ 25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
BOXING☆ JAM	★★	kimuchi	土	15:00~ 16:00	前週の 15:30~	♪ 26	3	10	17	24	31	7	14	21	28

◎ ↑↑↑ 赤文字の講座は4期(10・11月)から開始となります。

※… 毎回交互に行います [ZU→ZUMBA®・エ→エアロビクス]



《定員35名》

◎運動強度の見方…★→☆☆→★★→★★★★の順に強度が高くなります。

◎♪印…日程表初日の講座のお申し込み日です。

◎次週の申込方法…名簿に氏名・登録番号を記入する。



※講座開始の30分後から1階事務所窓口にて、講座終了の直前からはサブアリーナの横に受付名簿を置きます。

※氏名の記入は1人1名までです。2名以上の氏名等を記入する際、後ろに並んでいる方がいる場合は、一番後ろに並び直してから2人目の氏名等を記入してください。

◎休講日…×印のある日となります。休講日の次週の申し込みは、休講日の前週となります。

◎都合により講師や講座を変更させていただく場合があります。その際体育館のインスタや館内ポスターにて告知をしますが、個人への連絡はいきませんので事前にご確認ください。

◎対象者…18歳以上(高校生を除く)とさせていただきます。

※お子さんを同伴でのスタジオ内の入室は危険ですのでご遠慮ください。

1月29日(第4期)

◎講座開始の5分前になっても連絡がなく受付をされていない場合は、キャンセル待ちの方が優先となりますのでご了承ください。

◎キャンセルをする場合はみどり市民体育館に連絡をしてください。TEL.0277-77-1616

注意事項…その日の体調を考えて無理のない様に参加しましょう。