

# 2025年 10月～12月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

1レッスン 各500円  
通常定員:25人

	レッスン名	時間	担当	入退室時間	10月					11月					12月					
月	やさしいyoga	10:45～11:45	さち	10:30～11:55	/	8	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29
火	ZUMBA	13:30～14:30	大町	13:15～14:55	/	8	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29
水	ラテンエアロ	14:30～15:30	鈴木	14:15～15:55	/	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	30
木	コリオエアロ	9:30～10:30	伊藤	9:15～10:55	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	エアロビクスラン中級	19:30～20:30	平井	19:15～20:55	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
木	ヨガ60	10:45～11:45	さち	10:30～11:55	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	
	トータルボディーメイキング	18:30～19:30	りか	18:15～19:40	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	
木	エアロビクス中級 レベル2	19:45～20:45	りか	19:30～20:55	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	
金	ゆったりヨガ	13:30～14:30	水谷	13:15～14:55	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	5	12	19	26	
土	エアロビクス中級 レベル2	10:30～11:30	平井	10:15～11:55	4	11	18	25		/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	肩リフレッシュヨガ	18:30～19:30	KAORI	18:15～19:40	4	11	18	25		/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
日	肩リフレッシュヨガ	10:30～11:30	KAORI	10:15～11:55	5	12	19	26		/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
	ラテンエアロ	10:30～11:30	鈴木	10:15～11:55	5	12	19	26		/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
日	エアロビクス中級のステップ練習	12:15～13:15	りか	12:00～13:25	5	12	19	26		/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
	エアロビクス中級 レベル2	13:30～14:30	りか	13:15～14:55	5	12	19	26		/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	

□ : プログラム開催日

斜線: 休講日

[チケット購入可能時間] : 各プログラム開始時間の2時間前～5分前までとさせていただきます

※入室時間は講師の到着時間により、多少前後する場合があります。 ※東海市民体育館の受付でチケットをご購入のうえ、ご参加下さい。(先着順での受付とさせていただきます)

※開催日は都合により変更される可能性があります。事前にお問い合わせください。

※講座開始時間10分を経過しても講師不在の場合、当講座は休講となります。(受付にて返金いたします。)

[令和7年12月6日 改訂]