

# 2026年 1月～3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	1月					2月					3月				
月	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55	/	5	12	19	26	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30
	ZUMBA	13:30-14:30	大町	13:15-14:55	/	5	12	19	26	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30
火	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55	/	6	13	20	27	3	10	17	24	/	3	10	17	24	31
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	4	11	18	25	/
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	4	11	18	25	/
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	/
	トータルボディーメイキング	18:30-19:30	りか	18:15-19:40	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	/
	エアロビクス中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	/
金	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	20	27	/
土	エアロビクス中級 レベル2	10:30-11:30	平井	10:15-11:55	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	/
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	/
日	肩リフレッシュヨガ	10:30-11:30	KAORI	10:15-11:55	4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
	ラテンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
	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	4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
	エアロビクス中級 レベル2	13:30-14:30	りか	13:15-14:55	4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29

☐ : プログラム開催日    ☒ : 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10日 改訂]