向日市健康増進センタースタジオプログラム（令和8年4月～）

※プログラムにより開講しない週もありますので事前にご確認ください。

時刻	月 Aスタジオ	月 Bスタジオ	火 Aスタジオ	火 Bスタジオ	水 Aスタジオ	水 Bスタジオ	木 Aスタジオ	木 Bスタジオ	金 Aスタジオ	金 Bスタジオ	土 Aスタジオ	土 Bスタジオ	日 Aスタジオ	日 Bスタジオ
9:00														
9:30														
10:00			朝ストレッチヨガ mayumi 10:00～11:00		健康体操 KAZUMI 10:00～11:00	かんたんバレエ 梅田　一美 10:30～11:45	エアロビクス 是澤　亜都佐 10:00～11:00				エアロビクス 是澤　亜都佐 10:00～11:00		カキラ 森　智子 10:00～11:00	
10:30	フラダンス 金　慶順 10:30～11:30													
11:00					ＺＵＭＢＡ KAZUMI 11:15～12:15		かんたん筋トレ 是澤　亜都佐 11:15～12:15							
11:30	ZUMBA 金　慶順 11:40～12:40		太極拳 青木　京子 11:30～12:45 （令和8年7月～）						フラダンス 藤田　たつこ 11:30～12:30					
12:00											身体リセット＆リラックスヨガ 平井　佳奈 12:15～13:15			
12:30														
13:00					ポル・ド・ブラ Kaana 13:00～14:00									
13:30	ピラティス 山口　美由希 13:30～14:30										ピラティス 平井　佳奈 13:30～14:30			
14:00					ﾀﾞﾝｽ・ｵﾘｼﾞﾅﾙ Kaana 14:15～15:15				ｼﾞｬｲﾛｷﾈｼｽ 枡田　久子 14:00～15:30					
14:30														
15:00											ヨガ 清水　あゆみ 15:00～16:00			
15:30														
16:00														
16:30					ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 入門ｸﾗｽ EMIKO 16:30～17:15	子ども はじめてバレエ 梅田　一美 16:30～17:30 （一部～18：00）			小学生 運動教室 七瀧　友昭 16:30～17:30					
17:00														
17:30					ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 初中級ｸﾗｽ EMIKO 17:20～18:20				小学生 ステップアップ 運動教室 七瀧　友昭 17:40～18:40					
18:00														
18:30														
19:00			夜ストレッチヨガ mayumi 19:00～20:00		ベリーダンス エクササイズ 米山　まり 19:00～20:00				エアロ＆ ストレッチ 山根　幸子 19:00～20:00					
19:30														
20:00														

詳細は「向日市スポーツ文化協会」のホームページよりご確認ください。