重兵衛スポーツフィールド中台　体育館　2026年10月の主催教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 フィットネス体操（津田先生）9:30 ピラティス（小幡先生）13:15 ZUMBA（藤田先生）14:30 ナイト・ヨガ（ちほ先生）19:00	2 ランチタイム・ヨガ（大竹先生）12:00 ヨガ教室（鹿又先生）15:00	3
4	5 休館日	6 スロートレーニング（小貫先生）9:30 ピラティス（中原先生）14:00	7 リフレッシュ・ヨガ（藤田先生）9:30 社交ダンス未経験者教室（三雲先生）11:00 からだリアクション教室（坂本先生）14:00	8 国立公園制定記念日 10/8 足袋の日	9 WORLD POST DAY 9 OCTOBER	10
11	12 スポーツの日	13 骨盤体操（中原先生）14:00	14 リフレッシュ・ヨガ（藤田先生）9:30 健康リズム体操（津田先生）13:30 鉄道の日	15 フィットネス体操（津田先生）9:30 骨盤体操（小幡先生）13:15 ZUMBA（藤田先生）14:30 ナイト・ヨガ（ちほ先生）19:00 社交ダンス未経験者教室（三雲先生）19:00	16 ランチタイム・ヨガ（大竹先生）12:00 ヨガ教室（鹿又先生）15:00	17
18	19 モーニング・ヨガ（ちほ先生）9:30 ZUMBA GOLD（藤田先生）13:30 セルフケア・ヨガ（小池先生）15:00	20 スロートレーニング（小貫先生）9:30 ピラティス（中原先生）14:00	21 リフレッシュ・ヨガ（藤田先生）9:30 社交ダンス未経験者教室（三雲先生）11:00 からだリアクション教室（坂本先生）14:00	22 アニメの日 10月22日 パラシュートの日 ピラティス（小幡先生）13:15	23 セルフケア・ヨガ（小池先生）15:00	24
25	26 モーニング・ヨガ（ちほ先生）9:30 フィットネス体操（津田先生）13:30	27 ピラティス（中原先生）14:00	28 豆腐バーの日 県民の日	29 フィットネス体操（津田先生）9:30 ピラティス（小幡先生）13:15 ランタン・ヨガ（ちほ先生）19:00	30 10月30日は たまごかけごはんの日	31

★ 教室は「1時間」となります。定員は「40名」です。（※社交ダンス教室・からだリアクション教室は「20名」）
★ 参加費は1回500円（市内在勤・在住）・600円（市外在住）です。
★ 予約には事前の会員登録が必要です。
★ キャンセルは教室開始時間の2時間前までです。
★ 電話での申込み・キャンセルは原則出来ません。
★ 教室回数券利用できます。10枚分の金額で11枚綴りです。
★ 回数券の購入は体育館受付にてお願い致します。（キャッシュレス決済可）。
★ インストラクター都合により変更になる場合がございます。

※ZUMBA GOLDは初心者向けの内容となっており、ZUMBAは中級者向けとなります。

・ログインID

・パスワード

パソコン
スマートフォン版
予約QRコード

パソコン
スマートフォン版
予定表QRコード

申込開始日	
10月分	9/7(月)
11月分	10/5(月)
2026/8/18更新	
2026/8/26更新※ZUMBA14:30へ変更	