

# 2025年 教室予定

1月	2月	3月	4月
5月	6月	7月	8月
9月	10月	11月	12月

## 教室紹介

### 火曜日

#### 【夕ヨガ教室】

経絡の気の巡りをよくし自分らしく、より健やかに若やるエクササイズです。

#### 【リズム&筋トレ・ストレッチ教室】

自分らしくいきいきと毎日を送るために、体力・筋力がつく運動をします。

講師：高山 知子先生

受講料：700円/1回

講師：関根 美和先生

受講料：700円/1回

### 水曜日

#### 【ウェイクアップヨガ教室】

胸を大きく広げカラダを目覚めさせ、足元を大地に根付かせゆっくりとしたポーズを楽しんでください。

#### 【リフレッシュヨガ教室】

「静」・「動」。ヨガによる様々なポーズで心と身体の調和を図り、ライフバランスを整えます。

#### 【機能改善体操教室】

呼吸をベースに流れるように動き、簡単な筋トレ、ストレッチを行います。

#### 【健康体操（3B）教室】

「心と身体の健康づくり」。音楽に合わせて楽しみながら身体を動かします。

#### 【バレエ教室】

身体表現を学びながら、お互いを思いやり努力するという経験をしませんか。個性を大切に「頑張れば出来る」と諦めないことを大事にしています。幼児3歳～/児童（小学1年生～）

講師：渡部 淳子先生

受講料：600円/1回

講師：渡部 淳子先生

受講料：600円/1回

講師：関根 美和先生

受講料：600円/1回

講師：原田 美幸先生

受講料：600円/1回

講師：澁谷 美志寿先生

受講料：幼児3, 000円/月

受講料：児童5, 000円/月

受講料：大人1, 000円/回

（開催は第2・第4水曜日）

講師：八千代市卓球連盟

受講料：7, 200円/前期・後期

### 木曜日

#### 【ベーシックヨガ教室】

呼吸を大切に。動きを丁寧に。使うべき筋肉をきちんと使い、穏急をつけて無理なく気持ちよく体を動かしていきます。

講師：宇都宮 優子先生

受講料：600円/1回

### 金曜日

#### 【フラダンス教室1】

ハワイアンミュージックはリラックス効果があります。ダンス経験がなくても無理なく踊れ、全身を使うのでシェイプアップも期待できます。

講師：稲坂 真利子先生

受講料：900円/1回

#### 【大人の卓球教室】

初心者・初級者のための卓球教室です。

講師：八千代市卓球連盟

受講料：2, 400円/月

※ご不明な点などございましたら当体育館までお問い合わせください。

# 2025年 1月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		元旦/休館日	休館日	休館日	休館日	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
13	14	15	16	17	18	19
成人の日	休館日	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
20	21	22	23	24	25	26
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
27	28	29	30	31		
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				

# 2025年 2月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室			スポーツフェスタ	
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
10	11	12	13	14	15	16
休館日	建国記念日	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
17	18	19	20	21	22	23
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				天皇誕生日
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
24	25	26	27	28		
振替休日	休館日	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				

# 2025年 3月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
10	11	12	13	14	15	16
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
17	18	19	20	21	22	23
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室	春分の日			
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
24	25	26	27	28	29	30
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				

# 2025年 4月カレンダー

[トップへ戻る](#)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
7	8	9	10	11	12	13
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
14	15	16	17	18	19	20
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室			13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
21	22	23	24	25	26	27
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
28	29	30				
休館日	昭和の日					
	11:00~12:30 タオヨガ教室					
		13:15~14:30 健康体操教室				

# 2025年 5月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					憲法記念日	みどりの日
			11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
				11:50~12:50 フラダンス教室		
				13:00~15:00 大人の卓球教室		
5	6	7	8	9	10	11
子どもの日	振替休日	休館日				
			11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
				11:50~12:50 フラダンス教室		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室			13:00~15:00 大人の卓球教室		
12	13	14	15	16	17	18
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
19	20	21	22	23	24	25
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
26	27	28	29	30	31	
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				

# 2025年 6月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康(3B)体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
9	10	11	12	13	14	15
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室				
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康(3B)体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
16	17	18	19	20	21	22
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康(3B)体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
23	24	25	26	27	28	29
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 タオヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:50~12:50 フラダンス教室①		
	13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室	13:15~14:30 健康(3B)体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		15:05~16:00 バレエ教室(大人)				
		16:05~16:45 バレエ教室(幼児)				
		16:50~18:00 バレエ教室(児童)				
		17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室				
30						
休館日						