

市民体育館附属施設（トレーニングルーム） 2025年度 伊那市総合型地域スポーツクラブ 日程表

曜	No.	講座名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	1	ママヨガ	9:50 ~ 10:50		13 27	10 24	8 22	26	9	14 28	25	9 23	13 27	10 24	10
水	2	産後引き締めベリーダンス	10:30 ~ 11:30		7	4	2	6	3	1	5	3		4	4
水	3	ベビークラス	10:30 ~ 11:00		21	18	16	20	17	15 29		17			
水	4	ママフィット	11:20 ~ 11:50		21	18	16	20	17	15 29		17			
水	5	ママビクス	12:00 ~ 12:40		21	18	16	20	17	15 29		17			
水	7	親子ふれあいスキンシップ体操	10:40 ~ 11:30		14 28	11 25	9 23	27	10 24	8 22	26	10 24	14 28	25	11
水	8	絵本・紙芝居の読み聞かせ	11:30 ~ 11:50		14 28	11 25	9 23	27	10 24	8 22	26	10 24	14 28	25	11
水	13	子どもの初めてバレエ	17:10 ~ 17:55		14 28	11 25	9 23	27	10 24	8 22	26	10 24	14 28	25	11
月	47	シニアのためのちょこっと社交ダンス	9:30 ~ 10:30	21 19		16 30	7	4 18	1	6 20	17	1 15	19	2 16	2 16
月	48	シニアのための元気ダンス ～童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～	9:30 ~ 10:30		12 26	9 23	14 28	25	8 22 29	27	10	8 22	26	9	9 23
月	51	筋トレエクササイズ ～引き締め燃やして整える～	9:30 ~ 10:30			9			8			8			9
月	52	引き締めタオル体操 ～全身凝り、痛み、歪み調整～	10:45 ~ 11:45			9			8			8			9
月	53	気軽に健康3B体操	10:40 ~ 12:00	21 12 19 26		9 16 23 30	7 14 28	4 25	1 8 22 29	6 20 27	10 17	1 8 15 22	19 26	2 9 16	2 9 16 23
月	54	健康体操～筋力づくりとストレッチ～	13:00 ~ 14:00		19	2	7	4	1	6	17	1		2	2
月	55	スクエアステップ体カづくり	14:10 ~ 15:10		19	2	7	4	1	6	17	1		2	2
月	59	引き締めボディーエクササイズ	19:40 ~ 20:40		19	2 16 30	7	4	1 29	6 20	17	1 15	19	2 16	2 16
月	60	体幹トレーニング	19:40 ~ 20:40	14 12 26		9 23	14 28	25	8 22	27	10	8 22	26	9	9 23
火	64	朝ヨガ	9:30 ~ 10:30		20	3 17	1 15	5	2 16	7 21	4	2 16	20	3 17	3 17
火	65	楽々エアロビクス	11:00 ~ 12:00		13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	5 26	2 9 16	7 14 21 28	4 25	2 9 16 23	13 20 27	3 10 17 24	3 10 17
火	66	はつらつ元気体操	13:30 ~ 14:30		13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	5 19 26	2 9 16	7 14 21 28	4 25	2 9 16 23	13 20 27	3 10 17 24	3 10 17
火	74	手話ダンス	14:00 ~ 15:30		13 27	10 24	8 22	26	9	14 28	25	9 23	13 27	10 24	10

【基本的な持ち物】

飲み物、タオル、室内シューズ  
※講座によってヨガマット、筆記用具などパンフレットもご確認下さい。

【LINE登録について】

最新情報、講座連絡などお伝えしています。2次元コードよりご登録をお願いします。

2025年度用  
LINE登録は  
こちらから→



facebookは  
こちらから→

