



2026年度



大人対象 ヨガ・ピラティス教室

曜日	教室名	場所	時間	月謝	回数	対象	定員	講師
月	はじめてヨガ	武道室(床)	09:40~10:40	4,200円	全42回	16歳~	25名	藤森
火	関節健康体操	会議室	09:50~10:50	3,600円	全36回	16歳~	16名	菅原
	アロマヨガ②	会議室	11:15~12:15				16名	弦弓
	フローヨガ	会議室	12:45~13:45				16名	弦弓
	ハタヨガ	多目的室	19:10~20:10				30名	大門
水	かんたんピラティス	多目的室	09:50~10:50	4,200円	全42回	16歳~	30名	平出
	アロマヨガ①	会議室	11:15~12:15				16名	弦弓
金	ポール&ストレッチ	会議室	19:55~20:55	4,200円	全42回	16歳~	16名	菅原

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット(貸出あり)・飲み物・タオル・室内シューズ

初回無料体験随時実施中！



IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

TEL:0467-76-9292

営業時間 9:00~21:00

休館日 毎月第3火曜日

年末年始(12/28~1/4)

主催 ミズノグループ

大人対象 (2026年度) ヨガ・ピラティススケジュール

曜日	教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	はじめてヨガ	6・13・20・27 (6日:体験会)	11・18・25	1・8・15・22・29 (8・15・22・29日会議室)	6・13・27	10・17・31	7・14・28
火	関節健康体操	7・14・28	12・26	2・9・23・30	7・14・28 (7日:多目的室)	4・11・25	1・8・22・29
	アロマヨガ②	7・14・28	12・26	2・9・23・30	7・14・28 (7日:武道室)	4・11・25	1・8・22・29
	フローヨガ	7・14・28	12・26	2・9・23・30	7・14・28 (7日:武道室)	4・11・25	1・8・22・29
	ハタヨガ	7・28 (7日:体験会)	5・12・26	2・9・23・30	7・14・28	4・11・25	1・8・22・29
水	かんたんピラティス	1・8・15・22	13・20・27	3・10・24	1・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16
	アロマヨガ①	1・8・15	20・27	3・10・17・24	1・15・22	5・12・26	2・9・16・30
金	ポール&ストレッチ	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・24・31	7・14・28	4・11・18

曜日	教室名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	はじめてヨガ	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22
火	関節健康体操	6・13・27 (6日:多目的室)	10・24	1・8・22 (8日:多目的室)	5・12・26	2・9・23	2・9・23
	アロマヨガ②	6・13・27 (6日:武道室)	10・24	1・8・22 (8日:武道室)	5・12・26	2・9・23	2・9・23
	フローヨガ	6・13・27 (6日:武道室)	10・24	1・8・22 (8日:武道室)	5・12・26	2・9・23	2・9・23
	ハタヨガ	6・13・27	10・24	1・8・22	5・12・26	2・9・23	2・9・23・30
水	かんたんピラティス	7・14・21・28	4・11・18	2・9・16・23	6・13・20	3・10・17・24	10・17・24
	アロマヨガ①	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・24
金	ポール&ストレッチ	2・9・16・23	6・13・20	4・11・18・25 (11日:多目的室)	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19

★お申込み・お支払い方法・休会について

- ・ホームページまたはお電話、1階受付にてお申込みください。
- ・月謝は前月16日から末日の間にお支払いください。
- ・休会（最長2か月まで）退会のお手続きは前月15日までにお願いします。

★その他注意事項

- ・体調には十分ご注意ください。
- ・参加費の返金は原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてホームページ等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中での事故につきましては応急処置を致しますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。

