

## 2025年度 エクササイズ講座年間実施計画スケジュール表

《4月～3月》

| 日程               | 曜日                     | 時間 | (受付時間)      | 講座名    | 会場        | 担当講師                    |    |
|------------------|------------------------|----|-------------|--------|-----------|-------------------------|----|
| 4月               | 9                      | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 調整中(結果は「HPお知らせ」でご案内します) | 富岡 |
|                  | 18                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 5月               | 7                      | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 23                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 6月               | 25                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 20                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 7月               | 9                      | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 18                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 8月               | 27                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 29                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 9月               | 10                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 19                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 10月              | 1                      | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 10                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 11月              | 12                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 21                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |
| 12月              | 10                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | ※12月の「ボディシェイプ講座」はお休みです |    |             |        |           |                         |    |
| ※1～2月は両教室ともお休みです |                        |    |             |        |           |                         |    |
| 3月               | 11                     | 水  | 10:30～12:00 | 10:00～ | 心と身体スツキリ塾 | 正田醤油スタジアム群馬             | 富岡 |
|                  | 27                     | 金  | 19:30～21:00 | 19:00～ | ボディシェイプ講座 | 正田醤油スタジアム群馬             | 塚田 |

※日程や会場が変更になる場合もございます。その際はホームページ「お知らせ」欄でご案内いたします。