

曜日	教室名	定員	空き人数
月	子連れでピラティス	10	7
	ピラティス【経験者】月曜	22	1
	シェイプアップ	40	3
火	【改】はつらつ運動教室	40	16
	ピラティス【初心者】火曜	30	3
	ピラティス【経験者】火曜	30	1
	ペルビックヨガ【静】火曜	20	3
	いきいきエクササイズ	30	11
	男性限定シニア健活教室	30	9
	ファイティングシェイプ	30	14
水	シルバー元気づくり教室	30	14
	ステップエアロ【1部】	23	9
	ステップエアロ【2部】	22	6
	【NEW!】機能改善ヨガ	25	25
	シルバー健康体操教室	30	6
木	リズムエクササイズ(木)	40	6
	リフレッシュ&リラックスヨガ	22	0
	卓球教室	26	4
金	ペルビックヨガ(静)金曜	25	1
	ペルビックヨガ(動)	24	5
	骨盤エクササイズ	30	9
	ZUMBA®	40	27
	インドアテニス教室	12	4
	【NEW!】ソフトエクササイズ	25	10