2023年度夏期教室（大人スタジオ）

教室 (内容・対象)	曜日	時間	募集人数
シニアヨガ	月曜	10:15-11:15	**2**
陰暦(いんれき)ヨガ		13:15-14:15	**16**
トータルEX		19:00-20:00	**11**
スポーツウエルネス吹矢	火曜	9:00-11:00	**2**
ストレッチヨガ		11:00-12:00	**3**
代謝アップトレーニング		19:00-20:30	**22**
リラックスヨガ	水曜	10:00-11:00	**16**
健康寿命アップ体操		13:00-14:00	**17**
ヨガ　夜間		19:00-20:00	**5**
ヨガ　午前	金曜	10:30-11:30	**16**
トータルEX		13:00-14:00	**13**
アシュタンガヨガ		20:00-21:00	**20**