

2026年度秋期教室募集人数（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
ととのえるヨガ		13:15-14:15	23
カラダあれこれ		19:00-20:00	16
スポーツウエルネス吹矢	火曜	9:00-11:00	4
ストレッチヨガ		11:00-12:00	5
代謝アップトレーニング		19:00-20:30	23
リラックスヨガ	水曜	10:00-11:00	16
健康寿命アップ体操		13:30-14:30	22
日本舞踊		17:45-18:45	15
ヨガ 夜間		19:00-20:00	18
ストレッチヨガ	金曜	10:30-11:30	24
カラダあれこれ		13:30-14:30	12
アシュタンガヨガ		20:00-21:00	24
目覚めのヨガ	土曜	9:00-10:00	9
いきいき筋トレ		10:00-11:00	15