

2023年度春期教室（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 | 4 |
| 陰暦(いんれき)ヨガ | | 13:15-14:15 | 18 |
| トータルEX | | 19:00-20:00 | 8 |
| スポーツウエルネス吹矢 | 火曜 | 9:00-11:00 | 10 |
| ストレッチヨガ | | 11:00-12:00 | 満員 |
| 代謝アップトレーニング | | 19:00-20:30 | 17 |
| リラックスヨガ | 水曜 | 10:00-11:00 | 15 |
| 健康寿命アップ体操 | | 13:00-14:00 | 17 |
| ヨガ 夜間 | | 19:00-20:00 | 7 |
| 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 | 17 |