

2023年度秋期教室（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	14
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	2
代謝アップトレーニング		19:00-20:30	29
リラックスヨガ	水曜	10:00-11:00	17
健康寿命アップ体操		13:00-14:00	16
ヨガ 夜間		19:00-20:00	2
ヨガ 午前	金曜	10:30-11:30	18
トータルEX		13:00-14:00	14
アシュタンガヨガ		20:00-21:00	18