【火曜日】

リフレッシュヨガ										
火曜日										
Aコース										

ZUMBA										
火曜日										
Bコース										

健康体操										
火曜日										
Cコース										

ヨガ(初級～中級)										
火曜日										
Dコース										

【水曜日：午前】

エアロ（中級） 水曜日 Ｅコース										

健康体操 水曜日 Ｆコース										

【水曜日：午後】

ボディメイク										
水曜日										
Gコース										

ﾊﾞﾚｴｽﾄﾚｯﾁ										
水曜日										
Hコース										

ZUMBA										
水曜日										
Iコース										

【木曜日】

エアロ（初級） 木曜日 Ｊコース										

健康体操 木曜日 Ｋコース										

【金曜日:午前】

エアロ（中級） 金曜日 Ｎコース										

ヨガ(初級～中級) 金曜日 Ｏコース										

【金曜日:午後】

エアロ（初級） 金曜日 Ｐコース										

ヨガ（65 歳以上） 金曜日 Ｑコース										

【プール】

水中運動（アクアビクス） 金曜日 Ｒコース										