



【春】	上級者卓球(月)
【秋】	中級者卓球
【冬】	初級者卓球
	いきいき健康
月	健偉サポートトレーニング
火	上級者卓球(金)
水	初心者入門バウンドテニス
木	はじめてエアロ
金	からだにやさしいヨガ
	ヨガ&ピラティス
	ズンバ
	ソフトエアロビクス
	キッズホップ
	ヨガ(夜)
	ボクシングエクササイズ
	太極拳(木)
	ラテン健康ダンス
	太極拳(月)
	ベーシックステップ
	骨盤矯正エクササイズ
	からだバー®コンディショニング
	フラダンス(午前)
	脂肪燃焼~Burning up~
	いきいきスロートレーニング
	ピラティス(夜)
	からだ調整エクササイズ
	背骨コンディショニング
	バレトン ソール・シンセンス
	美筋ヨガ©
	身体ほぐほぐストレッチヨガ
	ヨガ&ピラティス
	木曜フラダンス
	ピラティス(午前)
	脂肪燃焼プログラム~入門編~
	ゆったり健康
	金曜フラダンス
	タヒチアンダンス