

令和8年度・春短期スポーツプログラム

空き申込み 3/22(日)9:00～(先着受付)
インターネット・窓口にて受付いたします！

ファイティングシェイプ(月)	はじめてのピラティス(月)
シニア健康教室②(月)	リラックスヨガ(月)

リズム健康体操(火)	ストレッチポール&メイクボディ(火)
エンジョイエアロ(火)	心と体が整うヨガ①②(火)

チャレンジアップエアロ(水)	やさしいヨガ(水)
はじめてのキッズヒップホップ(水)	はじめてのジュニアヒップホップ(水)
女性のためのヨガ(水)	

バランスボールエクササイズ(木)	リフレッシュヨガ②(木)
シェイプアップバレトン(木)	モビバンエクササイズ(金)

＼NEW／心をほどく週末のヨガ(土)	＼NEW／アライメントムーブ(土)
--------------------	-------------------