令和6年10～12月コース型教室担当インストラクター

曜日	No.	教室	担当インストラクター
月曜	1	月曜朝ヨガ	八重樫
	2	ヒーリングヨガ	YOKO
	3	シェイプアップアクア	八重樫
火曜	4	火曜ピラティス	葉養
	5	骨盤体操	八重樫
	6	はじめて4泳法	吉田
木曜	7	元気アップ教室 ～ｳｫｰﾀｰ&ﾌﾛｱ～	八重樫
	8	フラダンス	宮館
	9	リフレッシュヨガ	今井
	10	アクアビクス	児玉
金曜	11	ママシェイプ！	Akemi
	12	金曜はじめてピラティス	葉養
	13	ダンス体操 de アンチエイジング	竹川
	14	中級水泳4泳法	吉田
土曜	15	2～3歳のふれあい親子体操	越前谷
	16	土曜ピラティス	葉養
日曜	17	腰痛改善ピラティス	橘
	18	日曜はじめてピラティス	橘