

令和7年1～3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&707～ | 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 | メノポーズケア | 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 |