

教室名	対象
小学生新体操	小学生女子
「楽しいね！」体づくり運動	小学1～3年生
小学生チアリーディング	小学1～3年生
キッズ運動大好き	園児(年中・年長)
女性のためのフィットネス	一般
リズムに合わせて健康体操	一般(60歳以上)
健康体操	一般(60歳以上)
やさしいストレッチヨガ	一般
リラックスヨガ	一般
気分・体スッキリ体操	一般
かんたん運動とヨガ	一般
健康トランポビクス	一般
初心者向けランニング	一般

