2026年度

	教室名	クラス 対象者	教室区分	曜日	時間	会場	参加区分	定員	1期				
									４月	５月	６月	７月	回数
SF-1	朝ヨガ	16歳以上	スタジオ	月	9:15～10：15	スタジオ	コース型	30	13.27	11.25	8.22.29	13.27	9
SF-2	優しいピラティス	16歳以上	スタジオ	月	10:30～11:30	スタジオ	コース型	30	13.27	11.25	8.22.29	13.27	9
SF-3	美尻筋トレ	16歳以上	スタジオ	月	11:45～12:45	スタジオ	コース型	20	13.27	11.25	8.22.29	13.27	9
SF-4	ステップ初級	16歳以上	スタジオ	月	14:30～15:30	スタジオ	コース型	25	13.27	11.25	8.22	13.27	8
SF-5	はじめてのヨガ	16歳以上	スタジオ	月	15:45～16:45	スタジオ	コース型	30	13.27	11.25	8.22	13.27	8
SF-6	フリースタイルダンス	16歳以上	スタジオ	火	9:15～10：15	スタジオ	コース型	25	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-7	ZUMBA	16歳以上	スタジオ	火	10:30～11:30	スタジオ	コース型	25	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-8	体幹ケア　ストレッチポール	16歳以上	スタジオ	火	11:45～12:45	スタジオ	コース型	15	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-9	健康体操	中高年と運動不足の方	スタジオ	火	13:15～14:15	スタジオ	コース型	20	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-10	エアロビクス（初・中級）	エアロビクスに少し慣れた方	スタジオ	火	14:30～15:30	スタジオ	コース型	20	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-11	ストレッチ＆コンディショニング	16歳以上	スタジオ	火	15:45～16:45	スタジオ	コース型	25	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-12	ファイティングシェイプ　ビギナー	16歳以上	スタジオ	火	19:30～20:30	スタジオ	コース型	25	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-13	ファイティングシェイプ　アドバンス	16歳以上	スタジオ	火	20:45～21:45	スタジオ	コース型	25	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-14	ボディメイクピラティス(初・中級者)	16歳以上	スタジオ	水	9:15～10：15	スタジオ	コース型	25	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-15	リフレッシュヨガ(初・中級者)	16歳以上	スタジオ	水	10:30～11:30	スタジオ	コース型	25	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-16	姿勢を整えるバレエ	16歳以上	スタジオ	水	11:45～12:45	スタジオ	コース型	20	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-17	ボクシングエクササイズ	16歳以上	スタジオ	水	13:00～14:00	スタジオ	コース型	20	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-18	サルサエクササイズ	16歳以上	スタジオ	水	14:15～15:15	スタジオ	コース型	30	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-19	フローヨガ	16歳以上	スタジオ	水	19:30～20:30	スタジオ	コース型	25	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-20	グルーヴフィット	16歳以上	スタジオ	水	20:45～21:45	スタジオ	コース型	25	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15
SF-21	ストレッチ＆筋トレ	16歳以上	スタジオ	木	9:15～10：15	スタジオ	コース型	25	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	16
SF-22	リフレッシュヨガ	16歳以上	スタジオ	木	10:30～11:30	スタジオ	コース型	25	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	16
SF-23	健康体操＆ストレッチポール	16歳以上	スタジオ	木	11:45～12:45	スタジオ	コース型	25	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	16
SF-24	高齢者筋トレ	主に60歳以上	スタジオ	木	13:00～14:00	スタジオ	コース型	20	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	16
SF-25	骨盤ストレッチ	16歳以上	スタジオ	木	14:15～15:15	スタジオ	コース型	20	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	16
SF-26	コアバランスフロー	16歳以上	スタジオ	金	9:15～10：15	スタジオ	コース型	25	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.17.24.31	16
SF-27	ヨガ初心者	16歳以上	スタジオ	金	10:30～11:30	スタジオ	コース型	25	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	17
SF-28	シニア体操	16歳以上	スタジオ	金	11:45～12:45	スタジオ	コース型	25	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	17
SF-29	コリオスパイラル	16歳以上	スタジオ	金	13:00～14:00	スタジオ	コース型	25	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	17
SF-30	リフレッシュエアロ	16歳以上	スタジオ	金	14:15～15:15	スタジオ	コース型	25	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	17
SF-31	朝ピラティス(初・中級者)	16歳以上	スタジオ	土	9:15～10：15	スタジオ	コース型	25	11.18.25	2.9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25	15
SF-32	リラクゼーションヨガ	16歳以上	スタジオ	土	10:30～11:30	スタジオ	コース型	25	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	16
SF-33	ステップ初級	16歳以上	スタジオ	土	11:45～12:30	スタジオ	コース型	25	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	16
SF-34	ピラティス初心者	16歳以上	スタジオ	土	13:30～14:30	スタジオ	コース型	25	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	16
SF-35	ZUMBA	16歳以上	スタジオ	土	14:45～15:45	スタジオ	コース型	25	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	16
SF-36	美尻筋トレ	16歳以上	スタジオ	日	9:30～10:30	スタジオ	コース型	20	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	15
SF-37	フローヨガ	16歳以上	スタジオ	日	10:45～11:45	スタジオ	コース型	25	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	15
SF-38	グルーヴフィット	16歳以上	スタジオ	日	12:00～13:00	スタジオ	コース型	25	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	15
SF-39	kids運動能力UP	小1～4	スタジオ	火	17:00～17:50	スタジオ	コース型	15	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-40	Jr運動能力UP	小5～中学	スタジオ	火	18:00～19:00	スタジオ	コース型	20	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28	15
SF-41	キッズバレエ	小学生	スタジオ	水	16:45～17:45	スタジオ	コース型	15	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	15