

【トレーニング室】空き状況 2026年 4月 14日 ( 16時現在 )

曜日	教室名	定員数	空き人数
月曜日	バレトン ソール&フロー	28名	3名
	やさしいエアロエクササイズ	30名	7名
	ボディパンプ	20名	11名
	ヨガストレッチ	25名	5名
	ボディパンプ45	20名	10名
	ボディコンバット	30名	×
火曜日	リラックスヒーリングヨガ	25名	19名
	ZUMBA	30名	27名
	姿勢改善ピラティス	25名	×
	バレトン SF30	30名	×
	ボディパンプ	20名	×
木曜日	癒しヨガ	25名	4名
	Music Style Yoga	15名	10名
	ボディパンプ	20名	12名
	ボディコンバット	30名	27名
	ピラティス	30名	×
	リトモス	30名	8名
金曜日	ZUMBA	30名	25名
	セルフコンディショニング	25名	7名
	うごく!きたえる!IAOIKササイズ!	30名	24名
	ボディパンプ45	20名	11名
	ボディコンバット	30名	×

※「×」は「満定員」、「数字」は「空き人数」の表記となります