

【トレーニング室】空き状況 2026 年 8 月 17 日（18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	8名
	BODY PUMP	20名	○
	ヨガストレッチ	25名	7名
	BODY PUMP45	20名	9名
	BODY COMBAT	30名	満
火曜日	リラックスヒーリングヨガ	25名	○
	姿勢改善ピラティス45	25名	○
	姿勢改善ピラティス	25名	7名
	バレトン SF30	30名	満
	BODY PUMP	20名	満
木曜日	癒しヨガ	25名	4名
	Music Style Yoga	15名	○
	BODY PUMP	20名	9名
	BODY COMBAT	30名	○
	ピラティス	30名	満
	リトモス	30名	○
金曜日	ZUMBA	30名	○
	セルフコンディショニング	25名	6名
	うごく!きたえる!エアロエクササイズ!	30名	○
	BODY PUMP45	20名	○
	BODY COMBAT	30名	満

※「満」は満定員、「数字」は空き人数「○」は10名以上の表記となります