【トレーニング室】空き状況　2026年　11月　17日（15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	**4名**
	やさしいエアロエクササイズ	30名	**〇**
	BODY　PUMP	20名	**〇**
	ヨガストレッチ	25名	**8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	**〇**
	姿勢改善ピラティス45	25名	**〇**
	姿勢改善ピラティス	25名	**4名**
	バレトン SF30	30名	**満**
	BODY　PUMP	20名	**満**
木曜日	癒しヨガ	25名	**3名**
	Music Style Yoga	15名	**〇**
	BODY　PUMP	20名	**9名**
	BODY　COMBAT	30名	**〇**
	ピラティス	30名	**満**
	リトモス	30名	**〇**
金曜日	ZUMBA	30名	**〇**
	セルフコンディショニング	25名	**〇**
	うごく!きたえる!ｴｱﾛｴｸｻｻｲｽﾞ!	30名	**〇**
	BODY　PUMP45	20名	**〇**
	BODY　COMBAT	30名	**1名**

※「満」は満定員、「数字」は空き人数、「〇」は空き10名以上の表記となります