

※この他の休講はスクールカレンダーどおり

2024年4月24日現在

| 曜日 | 講師 | 時間 | 教室名 | 2023年度 | 2024年度 |
|----|--------|-------------|--------------------|--------|--------|
| 月 | 斎藤 紀子 | 9:30～10:30 | フランクリンメソッド&ピラティス | 3/11 | 5/13 |
| | | 10:45～11:45 | 姿勢改善！ピラティス | 3/11 | 5/13 |
| | 斧 純香 | 13:15～14:15 | フィットネス・ヨーガ | 3/25 | - |
| | | 14:30～15:30 | はじめての！ピラティス | 3/25 | - |
| | 風間 航史 | 19:00～20:00 | バランスボール！シェイプ | - | - |
| | | 20:15～21:15 | 体幹ボディメイク | - | - |
| 火 | 藤宮 舞 | 14:30～15:30 | はじめての！ハタ・ヨーガ | - | - |
| | | 19:00～20:00 | はじめての！ハタ・ヨーガ | - | - |
| | | 20:15～21:15 | アクティブ！ハタ・ヨーガ | - | - |
| 水 | 渋谷 百合子 | 9:30～10:30 | からだケア&トレーニング | - | - |
| | | 10:45～11:45 | 赤ちゃんと産後ママの！エクササイズ | - | - |
| | 昆 充芳 | 13:15～14:15 | はじめての！太極拳 | - | 4/24 |
| | | 14:30～15:30 | 太極拳（二十四式） | - | 4/24 |
| | 飯沼 修 | 19:00～20:00 | はじめての！スタビライゼーション | - | - |
| | | 20:15～21:15 | スポーツ愛好者！スタビライゼーション | - | - |
| 木 | 大野 陽子 | 9:30～10:30 | ストレッチヨーガ | 2/29 | - |
| | | 10:45～11:45 | かんたん！エアロ&タオルストレッチ | 2/29 | - |
| | 小林 亜希 | 9:30～10:30 | 初心者入門卓球 | - | - |
| | | 10:45～11:45 | 中級者卓球 | - | - |
| | | 13:15～14:15 | 初級者卓球 | - | - |
| | | 14:30～15:30 | 中級者卓球 | - | - |
| | 斎藤 佐絵子 | 13:15～14:15 | 65歳からの！足腰元気体操 | - | - |
| | | 14:30～15:30 | 体幹バランスエクササイズ | - | - |
| | | 19:00～20:00 | バランスEX&エアロ | - | - |
| | | 20:15～21:15 | カラダらくらく！リセット体操 | - | - |
| 金 | 樋口 千鶴 | 9:30～10:30 | ジャイロキネシス | - | - |
| | | 10:45～11:45 | ソフトエアロビクス | - | - |
| | 風間 航史 | 13:15～14:15 | いきいき！足腰元気体操 | - | - |
| | | 14:30～15:30 | バランスボール deエクササイズ | - | - |