

プログラム名		予約状況	
スタジオ シニア プログラム	火	太極拳	◎
		ピラティスベーシック	○
		ヒザ腰スッキリ	◎
		ストレッチポール体操	満
		こころヨガ	◎
		ナイトヨガ	△
	水	健康増進ベリーダンス	◎
		筋トレ&リラックスヨガ	◎
		はじめてのピラティス	○
		ステップエアロ	満
		ファットバーニング	◎
		リラックスヨガ	△
	木	はじめてのマットピラティス	満
		ボディメイクエアロ	◎
		リフレッシュヨガ	◎
		ちょっとヨガ	満
		シェイプエアロ	◎
		ビギナーヨガ	満
	金	ZUMBA GOLD	○
		ファイティングエクササイズ	◎
		アンチエイジングヨガ	◎
健康体操シニアヨガ		満	
スタイルupピラティス		◎	
ビューティーヨガ		満	

満	キャンセル待ちを受け付けます
△	1～4名入れる
○	5～9名入れる
◎	10～15名入れる

9月8日(木)
17:30時点