

教室型自主事業

令和3年度スポーツ教室事業実績

単位：人

教室名	実施人数
ヨガ(初心者)	500
エナジーヨガ	276
ヨガ(やさしい)	438
骨盤ストレッチ	407
キッズ体操	230
ボディバランス	216
ピラティス	169
ヨガティス	122
背骨コンディショニング	209
やさしいバレエ	367
バレトン	33
ボディバランス	483
キッズ体操	35
ボディケア	216
ヨガティス	38
ボディコンバット	455
ボディパンプ	479
ボディバランス	50
卓球教室	636
シェイプアップダンス	308
ボディパンプ(土曜日)	435
ボディパンプ(日曜日)	284
ボディコンバット	108
ヨガ(やさしい)	311
骨盤ストレッチ	239
ボディバランス	43
ピラティス(初心者)	49
ヨガ(初心者)	198
骨盤エクササイズ&ヨガ	307
筋カトレーニング	408
リラックスヨガ	181
姿勢改善ピラティス(水曜日)	339
姿勢改善ピラティス(木曜日)	305
リラックスヨガ	32
体調改善気功体操	143
ピラティス(初心者)	333
合計	9,382

令和4年度スポーツ教室事業

教室名
ヨガ(初心者)
エナジーヨガ
ヨガ(やさしい)
骨盤ストレッチ
キッズ体操
ボディバランス
ピラティス
ヨガティス
背骨コンディショニング
やさしいバレエ
ボディバランス
ボディケア
ヨガティス
ボディコンバット
ボディパンプ
ボディバランス
卓球教室
シェイプアップダンス
ボディパンプ
ボディコンバット
ヨガ(やさしい)
骨盤ストレッチ
ヨガ(初心者)
骨盤エクササイズ&ヨガ
筋カトレーニング
リラックスヨガ
姿勢改善ピラティス
自重筋カトレーニング
体調改善気功体操
ピラティス(初心者)
高齢者ストレッチ&筋トレ
高齢者筋カトレーニング
自重筋カトレーニング
シニア健康体操教室