

【夏期教室 実施一覧】

- ①女性体操 火曜コース
- ②女性体操 木曜コース
- ③エゴスキュー教室（旧：女性体操 金曜コース）
- ④アクティブ体操
- ⑤ヨガ教室
- ⑥新元気世代体操 火曜コース
- ⑦シニア体操 木曜コース
- ⑧シニア体操 金曜 A コース
- ⑨シニア体操 金曜 B コース

※③⑤⑧⑨の教室はシーガルドーム 2 階会議室、それ以外の教室はメインアリーナで実施