

### 軽スポ

①	②	③
140	137	375
264	235	190
244	180	189
138	172	376
142	144	145
139	418	191
265	212	148
243	141	
174		
213		
143		
182		
209		

### 心と身体を整えるフラ

345	469
305	322
363	

### 親子体操

327	465
274	374
381	395
482	236
557	379

## HIPHOP

①		②		大人
383		484		186
384		299		89
218		238		328
268		370		325
267		369		387
303		185		517
516		295		339
546		298		239
499		83		90
352		372		88
359		371		
521				
385				
386				
556				
555				
558				
458				
545				
523				
522				
551				

## バドミントン

はじめて		スキルアップ
228		249
183		234
520		56
477		54
548		258
483		215
52		91
423		74
240		73
92		263
326		351
535		248
549		219
504		226
283		55
51		459
53		

### 卓球

①		②
324		87
184		421
296		233
68		346
525		452
232		227
207		552

### すこやかストレッチ

438	304
405	231
287	408
223	224

### 健康体操元気フラ

64	82
487	62
59	177
60	61
50	302
181	
63	

### リンパ☆リラクゼーション

101		396
367		468
491		100
388		419
99		102
94		368
97		378
518		93
95		
297		
103		

### あこがれ美文字書道

76	75
323	456
306	

### 体操

キッズ		ジュニア
329		343
401		301
		529
		241
		242
		435
		220
		342
		415
		266
		532
		81
		284

### 走り方教室

380	353
533	503
559	

### リンパ☆リフレッシュ

114		106
246		113
108		547
320		117
247		460
107		406
321		409
501		
550		
104		
544		
173		