

# 対象年齢別の運動プログラム一覧

	制限なし	中学生～	18歳～	40歳～	65歳～
水中	プールリハ教室				
	らくらく水中運動教室				
			水中ウォーキング		
			アクアビクス		
			ゆるらく水中教室		
			水泳レッスン（初級）		
			水泳レッスン（中級）		
			まめらく水中運動教室		
			すまいる水中運動教室		
			おたっしゃクラブ 水中運動		
室内		ヨガ教室			
		掛合地域室内運動教室			
		まめなか運動教室			