メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署（担当課）	講師肩書き	講師名	対象
3830	ヨーガ			日本ヨガ協会２級	土田 和子	どなたでも
4720	練功十八法、太極拳			日本練功十八法協会指導員、日本女子太極拳クラブ指導員、日本武術太極拳連盟公認一級審判員、足立区スポーツ指導員	山﨑　光子	成人、シルバー
5120	ヨガ				鈴木　翔子	一般・親子ヨガ
5370	やさしいヨガ			ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT500	石﨑　綾子	一般、10代～80代
5840	ベーシックヨガ／産後ヨガ			ヨガ講師RYT200	深谷　衣里	13才～動けるシニア