更新日：2024年12月10日

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
5120	ヨガ				鈴木　翔子	一般・親子ヨガ
5370	かんたん　ストレッチヨガ　又は椅子ヨガ（シニア）			ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT500、シニアヨガ指導取得	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