ワンコインプログラムスケジュール

2022年10月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室
9:00		9:15～10:00 ヨガ 山田						9:15～10:00 ZUMBA 久保田 25名	9:15～10:00 ボディパンプ45 前島	
10:00	実施日 10/3・17・24・31 11/7・21・28	10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 25名	10:30～11:15 バレエエクササイズ 小関	10:45～11:30 踏み台シェイプ 黒川	11:15～12:00 ヨガ YASUKO	10:30～11:15 シンプリーステップ 小寺	10:30～11:15 シンプリーエアロ 中西 25名	10:30～11:15 バーレスクダンス Karin 25名	10:30～11:15 ボディアタック45 前島 25名	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野 25名
11:00	11:45～12:30 ヨガ YASUKO	11:45～12:30 ボディバランス45 小寺	実施日 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29	12:00～12:45 ボディバランス45 中西	実施日 10/5・12・19・26 11/2・9・30	11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 25名			11:45～12:30 ボディバランス45 伊藤	11:15～12:00 ZUMBA 久保田／片野
12:00										12:20～13:20 ボディパンプ 伊藤
13:00		13:00～13:45 ZUMBA 片野 25名				13:00～13:45 ヨガ（体） YASUKO			12:50～13:50 ボディコンバット 伊藤 25名	13:40～14:40 ボディアタック 板牧 25名
14:00										
15:00								15:45～16:30 ZUMBA bow 25名		
16:00										
17:00										
18:00										
19:00		19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30～20:15 ZUMBA bow 25名			19:00～19:45 ボディパンプ45 伊藤	19:15～20:00 踏み台シェイプ 黒川		
20:00							20:00～20:45 ボディアタック45 板牧 25名			
21:00										

【プログラム参加にあたって】
・券売機チケットもしくは、回数券で参加できます。
・受付開始時間は、プログラム開始30分前からです。
・安全のため、クラス開始時間を過ぎた場合は、入場をお断りいたします。
・使用した備品については、除菌のご協力をお願いしております。
・祝日の場合は、特別スケジュールとなります。
別途ご案内いたしますのでご確認をお願いいたします。

★…500円チケット限定プログラム
(回数券でのご参加はできません)

…高校生から参加可能プログラム

…裸足で行うプログラム