

# ワンコインプログラムスケジュール

## 2023年5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										
15										
30		9:15~10:00 ヨガ 山田						9:15~10:00 ZUMBA 久保田 25名	9:15~10:00 ボディランブ45 前島	
45										
10:00			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小園							1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野
15										
30	実施日 5/1-29	10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺 25名					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 バレースクダンス Karim 25名	10:30~11:15 ボディアタック45 前島 25名
45			10:45~11:30 踏み台シェイプ 高川							25名
11:00										
15										
30			実施日 5/2-23-30							
45										
12:00	11:45~12:30 ヨガ YASUKO	11:45~12:30 ボディバランス45 小寺			11:15~12:00 ヨガ YASUKO					11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
15										
30										
45										
13:00										
15										
30										
45										
14:00										
15										
30										
45										
15:00										
15	【プログラム参加にあたって】									
30	・券売機チケットもしくは、回数券で参加できます。									
45	・受付開始時間は、プログラム開始30分前からです。									
16:00	・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。									
15	・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。									
30	・祝日の場合は、特別スケジュールとなります。									
45	・プログラムの定員は25名のマーク以外は定員20名となります									
17:00	・代行や変更、休講などでスケジュールが変わることがございます。									
15	・マスクの装着は任意となります。									
30										
45										
18:00										
15										
30										
45										
19:00										
15										
30										
45										
20:00										
15										
30										
45										
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。
- ・プログラムの定員は25名のマーク以外は定員20名となります
- ・代行や変更、休講などでスケジュールが変わることがございます。
- ・マスクの装着は任意となります。

実施日  
5/13-27

★ ...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

★ ...素足で行うプログラム