

改訂版 ワンコインプログラムスケジュール

2023年6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										
45		9:15~10:00 ヨガ 山田 						9:15~10:00 ZUMBA 久保田	9:15~10:00 ボディパンプ45 前島 	
		25名						30名	20名	
10:00			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関							1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
15										
30	実施日 6/5・19・26	10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺		10:45~11:30 踏み台シェイプ 黒川		10:30~11:15 シンプリーステップ 小寺	10:30~11:15 シンプリーステップ 中西	10:30~11:15 バーレスタダンス Karin	10:30~11:15 ボディータック45 前島	
45		30名	20名	25名		25名	30名	30名	30名	
11:00			実施日 6/6・13・20・27		11:15~12:00 ヨガ YASUKO 					
15										11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
30										30名
45								実施日 6/10・24		
12:00	11:45~12:30 ヨガ YASUKO	11:45~12:30 ボディバランス45 小寺		12:00~12:45 ボディバランス45 中西	実施日 6/7・14 28	11:45~12:30 ZUMBA 佐藤			11:45~12:30 ヨガ YASUKO 	
15	20名	25名		25名	20名	30名			25名	
30										
45										
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 片野				13:00~13:45 ヨガ(体) YASUKO 			★ 12:50~13:50 ボディコンバット 前島	
15		30名				25名			30名	
30										
45										
14:00										
15										
30										
45										
15:00	【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クラスによって20名、25名、30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。									
15										
30								15:45~16:30 ZUMBA bow		
45								30名		
16:00										
15										
30										
45										
17:00										
15										
30										
45										
18:00										
15										
30										
45										
19:00		19:15~20:00 ピラティス 吉村 		19:30~20:15 ZUMBA bow						
15		30名		30名						
30										
45										
20:00							19:30~20:15 ボディパンプ45 野口 	19:30~20:15 ボディコンバット45 野口		
15							20名	30名		
30										
45										
21:00										

★ ...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