ワンコインレッスンスケジュール

2024年4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/多目的室A	リズム室	大会議室/多目的室A	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 25名						9:15～10:00 ZUMBA 久保田 30名	9:15～10:00 ボディパンプ45 前島 20名	
10:00	実施日 4/1・15・22	10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 30名	10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関 20名 実施日 4/2・9・16 23・30	10:45～11:30 ディスコワールド 佐藤 30名		10:30～11:15 シンプリーステップ 小寺 25名	10:30～11:15 シンプリーエアロ 中西 30名	10:30～11:15 バーレスクダンス RiNA 30名	10:30～11:15 ボディアタック45 前島 30名	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
11:00	11:45～12:30 ヨガ ★ YASUKO 20名	11:45～12:30 ボディバランス45 小寺 25名		12:00～12:45 ボディバランス45 中西 25名	11:15～12:00 ヨガ ★★ YASUKO 20名 実施日 4/3・10 17・24	11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 30名		実施日 4/13・27	11:45～12:30 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名	11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野 30名
12:00									12:50～13:50 ボディコンバット 前島 30名	12:30～13:15 ストロング ネーション 片野 30名
13:00		13:00～13:45 ZUMBA 片野 30名				13:00～13:45 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名				
14:00										
15:00										
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 久保田 30名			19:30～20:15 ボディパンプ45 高橋 20名	19:00～19:45 ボディパンプ45 阿波寄 20名		
20:00								20:00～20:45 ボディアタック45 阿波寄 30名		
21:00										

変更がございます

★…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

…素足で行うプログラム