

ワンコインレッスンスケジュール

2024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/多目的室A	リズム室	大会議室/多目的室B	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	9:15~10:00 ボディバンプ45 前島	
45		25名						35名	20名	
10:00	実施日 多目的室A 5/13・20		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		10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺								
45		35名								
11:00			実施日 大会議室 5/7・21・28 多目的室B 5/14	10:45~11:30 ディスコワールド 佐藤						
15										
30	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					
45	20名	25名		35名	20名					35名
12:00				12:00~12:45 ボディバランス45 中西						
15										
30										
45										
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 片野								
15										
30										
45		35名								
14:00										
15										
30										
45										
15:00										
15										
30										
45										
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								
15										
30										
45		25名								
20:00										
15										
30										
45										
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