

# ワンコインレッスンスケジュール

## 2024年9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 ボディバンプ45 前島	
10:00								35名	20名	
15			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
30	実施日 9/2・30	10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺	20名	10:45~11:30 ディスクワールド 佐藤		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	10:30~11:15 バレエスタジオ RINA	10:30~11:15 ボディアタック45 前島	
45		35名		35名		25名	35名	35名	35名	
11:00			実施日 9/3・10 17・24		11:15~12:00 ヨガ ★★ YASUKO					11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
15					20名					35名
30		11:45~12:30 ヨガ ★ YASUKO				11:45~12:30 ZUMBA 佐藤		実施日 9/14・28	11:45~12:30 ヨガ(体) ★★★ YASUKO	
45		20名				35名			25名	
12:00		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						12:30~13:15 ストロング ネーション 片野
15		25名		25名						30名
30					実施日 9/4・11 18・25					
45						13:00~13:45 ヨガ(体) ★★★ YASUKO			12:50~13:50 ボディコンバット 前島	
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 片野				25名			35名	
15		35名								
30										
45										
14:00										
15										
30										
45										
15:00										
15										
30										
45										
16:00										変更がございます
15										
30										
45										
17:00										
15										
30										
45										
18:00										
15										
30										
45										
19:00										
15										
30		18:15~20:00 ピラティス 吉村		19:30~20:15 ZUMBA 久保田						
45		25名		35名						
20:00										
15										
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

👣 ...暴足で行うプログラム