

ワンコインレッスンスケジュール

2024年11月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
	大会講室	リズム室	大会講室	リズム室	大会講室	リズム室	大会講室	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 25名							9:15~10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15~10:00 ボディバンプ45 前島 20名	
10:00			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小園 20名				9:30~10:30 ピラティス MAMI 20名				1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野
15											
30	実施日 11/18・25	10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺 35名		10:45~11:30 ダンスワールド 佐藤 35名	10:30~11:15 シンブリーステップ 小寺 25名			10:30~11:15 シンブリーエアロ 中西 35名	10:30~11:15 バレエスタジオ RINA 35名	10:30~11:15 ボディアタック45 前島 35名	
45			実施日 11/5・12 19・26		11:15~12:00 ヨガ ★★ YASUKO 20名		実施日 11/7・14・28				
11:00											11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名
15											
30											
45	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		11:45~12:30 ZUMBA 佐藤 35名			実施日 11/9	11:45~12:30 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名	
12:00					実施日 11/6・13 20・27						
15											
30											
45		13:00~13:45 ZUMBA 片野 35名				13:00~13:45 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名				★ 12:50~13:50 ボディコンバート 前島 35名	12:30~13:15 ストロング ネーション 片野 30名
13:00											
15											
30											
45											
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 25名		19:30~20:15 ZUMBA 久保田 35名							
15											
30											
45											
20:00								19:30~20:15 ボディバンプ45 高橋 20名	19:00~19:45 ボディバンプ45 阿波寄 20名		
15											
30											
45											
20:00									20:00~20:45 ボディアタック45 阿波寄 35名		
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