ワンコインレッスンスケジュール

2025年1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	大会議室	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 25名					9:30～10:30 ピラティス MAMI 23名		9:15～10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15～10:00 ボディパンプ45 前島 20名	
45											
10:00			10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関 20名								1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
15											
30	実施日 1/6・20・27	10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 35名		10:45～11:30 ディスコワールド 佐藤 35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 35名	10:30～11:15 バーレスクダンス RINA 35名	10:30～11:15 ボディアタック45 前島 35名	
45											
11:00					11:15～12:00 ヨガ ★★ YASUKO 23名						11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名
15											
30			実施日 1/7・14 21・28				実施日 1/9・23・30				
45	11:45～12:30 ヨガ ★ YASUKO 23名	11:45～12:30 ボディバランス45 小寺 25名				11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 35名			実施日 1/11・25	11:45～12:30 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名	
12:00				12:00～12:45 ボディバランス45 中西 25名							12:30～13:15 ストロング ネーション 片野 30名
15											
30					実施日 1/8・15 22・29					12:50～13:50 ボディコンバット 前島 35名	
45		13:00～13:45 ZUMBA 片野 35名				13:00～13:45 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25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							【変更】	19:00～19:45 ボディパンプ45 高橋 20名	19:00～19:45 ボディパンプ45 阿波喜 20名		
15											
30		19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名									
45				19:30～20:15 ZUMBA 久保田 35名							
20:00							【変更】	20:00～20:45 ボディコンバット45 市原 35名	20:00～20:45 ボディアタック45 阿波喜 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