

ワンコインレッスンスケジュール

2025年3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							9:15~10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15~10:00 ボディランブ45 前島 20名		
45												
10:00	実施日 3/3・17 24・31		10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関 20名				9:30~10:30 ピラティス MAMI 23名				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 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 バレースクダンス RINA 35名		10:30~11:15 ボディアタック45 前島 35名
45												
11:00			実施日 3/4・11 18・25	10:45~11:30 デュスコールド 佐藤 35名				実施日 多目的室A 3/6 多目的室B 3/13 大会議室 3/27				
15												
30	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			11:15~12:00 ヨガ ★★ YASUKO 23名							
45									実施日 3/8・22			
12:00				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						
15												
30												
45												
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 片野 35名										
15												
30												
45												
14:00												
15												
30												
45												
15:00												
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										
15												
30												
45												
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

👣 ...素足で行うプログラム