ワンコインレッスンスケジュール

2025年4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 ボディバンプ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				9:30～10:30 ピラティス MAMI 23名	実施日 4/3・10 17・24			1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
15	実施日 4/7・21 28					10:15～11:00 シンプリーステップ 小寺 25名					
30		10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺 35名		10:30～11:15 ディスコワールド 佐原 35名				10:10～10:55 シンプリーエアロ 中西 35名	10:15～11:00 バーレスクダンス RINA 35名	10:15～11:00 ボディアタック45 前島 35名	
45							10:45～11:30 やさしいバレエ 小関 20名				
11:00											
15					11:15～12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO 23名	11:15～12:00 ZUMBA 佐原 35名				11:15～12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO 25名	11:15～12:00 ZUMBA 久保田／片野 35名
30		11:15～12:00 ボディバランス45 小寺 25名	実施日 4/1・8 15・22	11:30～12:15 ボディバランス45 中西 25名			実施日 4/3・10 17・24		実施日 4/12・26		
45	11:45～12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO 23名				実施日 4/2・9・16 23・30						
12:00											
15		12:15～13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野 25名				12:15～13:00 身体の機能を高めるヨガ ★～★★ YASUKO 25名		12:10～12:55 POPSダンス ASAMI 35名	12:15～13:00 はじめてのHIPHOP RINA 35名	12:15～13:15 ボディコンバット 前島 35名	12:30～13:15 ストロング ネーション 片野 30名
30											
45		13:15～14:00 ZUMBA 片野 35名		13:45～14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO 25名		13:15～14:00 ヨガアドバンス ★★★ 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											
15											
30		19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30～20:15 ZUMBA 久保田 35名				19:00～19:45 ボディバンプ45 高橋 20名	19:00～19:45 ボディバンプ45 阿波岩 20名		
45											
20:00								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 阿波岩 35名		
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