

ワンコインレッスンスケジュール

2025年6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							9:15~10:00 ZUMBA 久保田	9:15~10:00 ボディバンプ45 前島	
45		25名							35名	20名	
10:00											
15			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小園						10:15~11:00 バーレスクダンス RUNA	10:15~11:00 ボディアタック45 前島	1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野
30	実施日 6/2・16 23・30	10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺	20名	10:30~11:15 ダンスワールド 佐藤		10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺	25名	10:10~10:55 シンプリーステップ 中西	35名	35名	
45		35名		35名							
11:00			実施日 6/3・10 17・24								
15		11:15~12:00 ボディバランスポ 小寺	25名	11:30~12:15 ボディバランスポ 中西	25名	11:15~12:00 ヨガベーシック YASUKO	23名	10:45~11:30 やさしいリラクス 小園	20名	11:15~12:00 ヨガエクササイズ YASUKO	25名
30	11:45~12:30 リラックスヨガ YASUKO				実施日 6/4・11 18・25			実施日 6/5・12 19・26			11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
45	23名	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	35名
12:00											
15											
30											
45											
13:00		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				12:30~13:15 ストロング・アクション 片野
14:00											30名
15											
30											
45											
15:00											
16:00											
17:00											
15											
30											
45											
18:00											
15											
30											
45											
19:00											
15		19:15~20:00 ピラティス 青木	25名	19:30~20:15 ZUMBA 久保田	35名						
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