

ワンコインレッスンスケジュール

2025年7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			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関								
15											
30	実施日 7/7・21 28	10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺		10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤		10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺		10:10~10:55 シンプリーエアロ 中西	10:15~11:00 バレエダンス RINA	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
45		35名	20名	35名		25名	23名	35名	35名	35名	
11:00			実施日 7/1・8 15・22・29								
15		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺		11:30~12:15 ボディバランス45 中西		11:15~12:00 ZUMBA 佐藤			実施日 7/12・26	11:15~12:00 ヨガエクササイズ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
30		25名		25名		35名				25名	35名
45	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO				11:15~12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO		10:45~11:30 やさしいバレエ 小関				
12:00	23名				23名		20名				
15		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野			12:15~13:00 身体機能を高めるヨガ ★ ★ ★ YASUKO			12:10~12:55 POPSダンス ASAMI	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA	12:15~13:15 ボディコンバット 前島	12:30~13:15 ストロングエクササイズ 片野
30		25名			25名			35名	35名	35名	30名
45		13:15~14:00 ZUMBA 片野		13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO		13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★ ★ YASUKO					
13:00		35名		25名		25名					
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		19:30~20:15 ZUMBA 久保田				19:00~19:45 ボディバンプ45 高橋	19:00~19:45 メガダンス45 Caho	...高校生から参加可能 プログラム	
15		25名		35名				20名	35名		
30											
45											
20:00								20:00~20:45 ボディコンバット45 市原	20:00~20:45 ボディアタック45 Caho	...素足で行うプログラム	
15								35名	35名		
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)

【変更】

【変更】