

ワンコインレッスンスケジュール

2025年8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		10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺	10:00～10:45 バレエエクササイズ 小園	10:30～11:15 ディスコワールト 佐藤	10:15～11:00 シンプリーステップ 小寺		9:30～10:30 ピラティス MAMI	10:10～10:55 シンプリーエアロ 中西	10:15～11:00 バーレスクダンス 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
15		35名	20名	35名	25名	23名		35名	35名	35名	
30	実施日 8/4・25	11:15～12:00 ボディバンプ45 小寺	実施日 8/5・12 19・26	11:30～12:15 ボディバンプ45 中西	11:15～12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO	11:15～12:00 ZUMBA 佐藤	10:45～11:30 やさしいリフレエ 小園		実施日 8/9・23	11:15～12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野
45	23名	25名		25名	23名	35名	20名		25名	35名	35名
12:00	11:45～12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO	12:15～13:00 ホディシェイプ＆ストレッチ 片野			実施日 8/6・13 20・27	12:15～13:00 身体の機能を高めるヨガ ★～★★ 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 ストロングネーション 片野	
15		25名				25名		35名	35名	35名	30名
30		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						
45		35名		25名	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		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 メカダンス45 Caho			
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			
15							35名	35名			
30											
45											
21:00											