

ワンコインレッスンスケジュール

2025年9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											
45		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	
10:00											
15											
30	実施日 9/1・22 29	10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺 35名	10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関 20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	1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野
45				10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤 35名							
11:00			実施日 9/2・9 16・30								
15											
30		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺 25名		11:30~12:15 ボディバランス45 中西 25名					実施日 9/13・27	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
45	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO 23名				11:15~12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO 23名	11:15~12:00 ZUMBA 佐藤 35名	10:45~11:30 やさしいバレエ 小関 20名				
12:00					実施日 9/3・10 17・24		実施日 9/4・11 18・25				
15		12:15~13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野 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	12:30~13:15 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									
13:00											
15											
30											
45				13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO 25名							
14:00											
15											
30											
45											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
15											
30											
45											
19:00											
15		19:15~20:00 ピラティス 吉村 25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