

ワンコインレッスンスケジュール

2025年12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 小関				9:30~10:30 ピラティス MAMI	実施日 12/4・11 18・25			
15							★				
30	実施日 12/1・15 22	35名		10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤			23名	10:10~10:55 シンブリーエアロ 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
45			20名	35名				35名	35名	35名	
11:00		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	実施日 12/2・9 16・23	11:30~12:15 ボディバランス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 やさしいバレエ 小関		実施日 12/13・27	11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
15							20名			25名	
30	11:45~12:30 リラククスヨガ ★ YASUKO				23名		実施日 12/4・11 18・25				
45	23名	12:15~13:00 ボディシェイプもストレッチ 片野			25名			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	11:30~12:00 ZUMBA 久保田/片野
12:00					25名				35名	35名	12:30~13:15 ストロングネーション 片野
15										★	
30		13:15~14:00 ZUMBA 片野								35名	30名
45		35名		13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO							
13:00				25名							
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								20名	35名		
30		25名		35名							
45											
20:00								20:00~20:45 ボディコンバット45 Taka	20:00~20:45 ボディアタック45 Caho		
15								35名	35名		
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