

ワンコインレッスンスケジュール

2026年1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											
10:00 15 30 45	実施日 1/5・19 26		10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺	25名	10:00~10:45 バレエクササイズ 小関	20名	10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤	35名	9:30~10:30 ピラティス MAMI	35名	9:15~10:00 ZUMBA 久保田
11:00 15 30 45			11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	25名	実施日 1/6・13 20・27		11:30~12:15 ボディバランス45 中西	25名	10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺	23名	10:10~10:55 シンプリーエアロ 中西
12:00 15 30 45	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO	23名	12:15~13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野	25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
13:00 15 30 45			13:15~14:00 ZUMBA 片野				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	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA
14:00 15 30 45		35名					13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★★ YASUKO	25名			
15:00 15 30 45											
16:00 15 30 45											
17:00 15 30 45											
18:00 15 30 45											
19:00 15 30 45									19:00~19:45 ボディパン45 高橋	20名	19:00~19:45 メガダンス45 Caho
20:00 15 30 45		19:15~20:00 ピラティス 吉村	25名		19:30~20:15 ZUMBA 久保田	35名			20:00~20:45 ボディコンバット45 Taka	35名	20:00~20:45 ボディタック45 Caho
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