

ワンコインレッスンスケジュール

2026年2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 ディスコワールド 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	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	28名	23名	35名	35名	35名	35名	
30	実施日 2/2・16	11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	実施日 2/3・10 17・24	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	10:45~11:30 やさしいバレエ 小園		実施日 2/14・28	11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
45		25名		25名	23名	20名			25名	35名	
12:00	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO	12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野			実施日 2/4・18 25	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	23名	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 Taka	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											