

ワンコインレッスンスケジュール

2026年3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					9:30～10:30 ピラティス MAMI	実施日 3/5・12 19・26	9:15～10:00 ZUMBA 久保田	9:15～10:00 ボディパンプ45 前島	
10:00		25名	10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関				23名		35名	20名	
15											
30	実施日 3/2・16 23・30	10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺	20名	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	28名	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
45		35名		35名					35名	35名	
11:00			実施日 3/3・10 17・24・31		11:15～12:00 ヨガベージック ★★ YASUKO	23名	10:45～11:30 やさしいバレエ 小関	20名			
15		11:15～12:00 ボディバランス45 小寺		11:30～12:15 ボディバランス45 中西		11:15～12:00 ZUMBA 佐藤	35名	実施日 3/5・12 19・26	実施日 3/7・28	11:15～12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15～12:00 ZUMBA 久保田／片野
30	11:45～12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO	25名		25名	実施日 3/4・11 18・25	12:15～13:00 身体機能を高めるヨガ ★～★★ YASUKO	25名			25名	35名
45	23名	12:15～13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野				13:15～14:00 ヨガアドバンス ★★ YASUKO	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	12:30～13:15 ストロングネーション 片野
13:00		25名						35名	35名	35名	30名
15											
30		13:15～14:00 ZUMBA 片野		13:45～14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO							
45		35名		25名							
14:00											
15											
30											
45											
15:00											
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 ボディパンプ45 高橋	19:00～19:45 メガダンス45 Caho	★ 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
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											

教室場所変更のお知らせ

- ・ピラティス
- ・やさしいバレエ

3/5・12・19(木)

多目的室B面で実施します。

※26日は大会議室で実施します。