

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												
10:00 15 30 45												
11:00 15 30 45	実施日 3/2・16 23・30	9:15~10:00 ヨガ ★ 山田 25名	10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺 35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	10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺 23名	9:30~10:30 ピラティス MAMI 28名	実施日 3/5・12 19・26	9:15~10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15~10:00 ボディパンプ45 前島 20名	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野	
12:00 15 30 45	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO 23名	11:15~12:00 ボディバランス45 小寺 25名	12:15~13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野 25名	11:30~12:15 ボディバランス45 中西 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 20名	10:10~10:55 シンプリーエアロ 中西 35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	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名	
13:00 15 30 45		13:15~14:00 ZUMBA 片野 25名			13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAOKO 25名	12:15~13:00 身体の機能を高めるヨガ ★～★★ YASUKO 25名	13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★★ 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 35名	12:15~13:15 ボディコンバット 前島 35名	12:30~13:15 ストロングネーション 片野 30名	
14:00 15 30 45		35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		19:15~20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30~20:15 ZUMBA 久保田 35名			19:00~19:45 ボディパンプ45 高橋 20名	19:00~19:45 メガダンス45 Caho 35名		高校生から参加可能 プログラム		
20:00 15 30 45		25名		35名			20:00~20:45 ボディコンバット45 Taka 35名	20:00~20:45 ボディアタック45 Caho 35名		素足で行うプログラム		
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。

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