

ワンコインレッスンスケジュール

2026年4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												
9:15												
9:30												
9:45		9:15~10:00 ヨガ★ 山田 25名					変更 9:20~10:20 ピラティス MAMI 23名	実施日 4/9・16 23・30	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		
10:00			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関 20名									
10:15		10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺 35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 28名		10:10~10:55 シンプリエアロ 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	1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野	
10:30												
10:45												
11:00	実施日 4/6・20 27	11:15~12:00 ボディバランス45 小寺 25名	実施日 4/7・14 21・28		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					
11:15												
11:30												
11:45	11:45~12:30 リラックスヨガ★ YASUKO 23名											
12:00		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野 25名		変更	実施日 4/8・15 22	12:15~13:00 身体機能を高めるヨガ ★★★★ YASUKO 25名	実施日 4/9・16 23・30		12:10~12:55 POPSダンス ASAMI 35名	実施日 4/11・25	11:15~12:00 ヨガエクササイズ★★ YASUKO 25名	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15		13:15~14:00 ZUMBA 片野 35名		12:30~13:15 ボディコンバット45 市原 35名		13:15~14:00 ヨガアドバンス★★★ YASUKO 25名						12:30~13:15 ストロングネーション 片野 30名
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30		19:15~20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30~20:15 ZUMBA 久保田 35名								
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
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