

ワンコインレッスンスケジュール

2026年5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					9:20~10:20 ピラティス MAMI 23名	実施日 5/7・14 28	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	実施日 5/18・25		実施日 5/19・26								
11:00		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺 25名		11:30~12:15 ボディバランス45 中西 25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	実施日 5/9・23	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
11:15											
11:30	11:45~12:30 リラックスヨガ★ YASUKO 23名				11:15~12:00 ヨガベーシック★★ YASUKO 23名						
11:45		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野 25名		12:30~13:15 ボディコンバット45 TAKA 35名	実施日 5/13・20 27	12:15~13:00 身体の機能をもつめるヨガ ★★★ 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 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
12:00											
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15		13:15~14:00 ZUMBA 片野 35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