# ワンコインレッスンスケジュール

## 2026年7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 | | 9:15～10:00 ヨガ ★ 山田 25名 | | | | | 9:20～10:20 ピラティス MAMI 23名 | 実施日 7/2・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 | | 10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺 35名 | 10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関 20名 | 変更 10:30～11:15 HIP HOP RiNA 35名 | | 10:15～11:00 シンプリーステップ 小寺 28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 | 1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野 |
| 11:00 | 実施日 7/6・27 | 11:15～12:00 ボディバランス45 小寺 25名 | 実施日 7/7・14 21・28 | 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 | 変更 11:15～12:00 メガダンス45 Caho 35名 | | | 実施日 7/11・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 |
| 12:00 | 11:45～12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO 23名 | 12:15～13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野 25名 | 実施日 7/14・21 ・28 | 12:30～13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA 35名 | 実施日 7/1・8・15 22・29 | 12:15～13:00 身体の機能を高めるヨガ ★～★★ YASUKO 25名 | 実施日 7/2・9・16 23・30 | 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 |
| 13:00 | | 13:15～14:00 ZUMBA 片野 35名 | | 13:45～14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO 25名 | | 13:15～14:00 ヨガアドバンス ★★★ YASUKO 25名 | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 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 田中(ま) 20名 | 19:00～19:45 メガダンス45 Caho 35名 | | |
| 20:00 | | | | | | | | 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 | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | |

【火曜日　6月9日～8月25日まで】

10:30～11:15　ディスコワールド　佐藤インストラクター
↓
10:30～11:15　HIP HOP　RiNAインストラクター

【水曜日　6月3日～8月26日まで】

11:15～12:00　ZUMBA　佐藤インストラクター
↓
11:15～12:00　メガダンス45　Cahoインストラクター

★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