

ワンコインレッスンスケジュール

2026年8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 25名					9:20~10:20 ピラティス MAMI ★ 23名	実施日 8/6・13 ・27	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 15 30 45	実施日 8/3・17 24・31 23名	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 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	実施日 8/4・18	11:30~12:15 ボディバランス45 中西 25名	11:15~12:00 ヨガベージュ★★ YASUKO 23名	変更 11:15~12:00 メガダンス45 Caho 35名	実施日 8/6・13 ・27		実施日 8/1・15	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 15 30 45		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野 25名	実施日 8/18・25	12:30~13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA 35名	実施日 8/5・12 19・26	12:15~13:00 身体の機能を高めるヨガ ★★★ 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
13:00 15 30 45		13:15~14:00 ZUMBA 片野 35名		13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAHO 25名		13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★ YASUKO 25名					
14:00 15 30 45											
15:00 15 30 45			【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								
16:00 15 30 45											
18:00 15 30 45										★500円チケット 限定プログラム シニアの方は 回数券でのご参加はできません	
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 田中(ま) 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								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											