

ワンコインレッスンスケジュール

2026年9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		9:15~10:00 ヨガ ★ 山田					9:20~10:20 ピラティス MAMI	実施日 9/3・10 17・24	9:15~10:00 ZUMBA 久保田	9:15~10:00 ボディパンプ45 前島	
45		25名					23名		35名	20名	
10:00		10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺	10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関	変更		10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺		10:10~10:55 シンプリーエアロ 中西	10:15~11:00 バーレスクダンス RINA	10:15~11:00 ボディアタック45 前島	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
15	実施日 9/7・28	35名				28名		10:45~11:30 やさしいバレエ 小関			
30		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	実施日 9/1・8 15・29		11:15~12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO	変更	11:15~12:00 メガダンス45 Caho	20名		11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田／片野
45	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO	25名			23名	35名	実施日 9/3・10 17・24		実施日 9/12・26	25名	35名
12:00	23名	12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野	実施日 9/8・15 ・29		12:30~13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA	実施日 9/2・9・ 16・30	12:15~13:00 身体の機能を高めるヨガ ★～★★ YASUKO		12:10~12:55 POPSダンス ASAMI	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA	12:30~13:15 ストロングネーション 片野
15		25名			35名	25名		35名	35名	35名	30名
30		13:15~14:00 ZUMBA 片野			13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO		13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★ YASUKO				
45		35名			25名						
13:00											
15											
30											
45											
15:00											
15											
30											
45											
16:00											
15											
30											
45											
18:00											
15											
30											
45											
19:00		19:15~20:00 ピラティス 吉村									
15		25名									
30											
45											
20:00											
15											
30											
45											
21:00											

【火曜日 9月より佐藤インストラクターが復帰されます！】

10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤インストラクター

【水曜日 9月25日まで】※ZUMBAは10月より再開いたします

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
シニアの方は
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