

ワンコインレッスンスケジュール

2026年10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 10/1・8・ 15・22・29	9:15~10:00 ZUMBA 久保田	9:15~10:00 ボディバンプ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 10/5・19 ・26	35名				28名		35名	35名	35名	
30		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	実施日 10/6・13 20・27		10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤	変更	10:45~11:30 やさしいバレエ 小関				
45		25名			35名	23名	20名				
11:00		11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO			11:15~12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO		実施日 10/1・8 15・22・29		実施日 10/10・24	11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
15	23名				25名					25名	35名
30		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野	実施日 10/13・20 ・27		11:30~12:15 ボディバランス45 中西						
45		25名			25名						
12:00					12:30~13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA	実施日 10/7・21		12:10~12:55 POPSダンス ASAMI	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA	12:15~13:15 ボディコンバット 前島	12:30~13:15 ストロングネーション 片野
15					35名			35名	35名	35名	30名
30		13:15~14:00 ZUMBA 片野									
45		35名			13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO						
13:00					25名						
14:00											
15											
30											
45											
15:00											
16:00											
15											
30											
45											
18:00											
15											
30											
45											
19:00		19:15~20:00 ピラティス 吉村						19:00~19:45 ボディバンプ45 田中(ま)	19:00~19:45 メガダンス45 Caho	★ 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
15		25名						20名	35名		
30											
45											
20:00								20:00~20:45 ボディコンバット45 Taka	20:00~20:45 ボディアタック45 Caho	★ 素足で行うプログラム	
15								35名	35名		
30											
45											
21:00											

【お知らせ】

*10月7日(水)より、以下のプログラムが復活します！
水曜日 11:15~12:00 ZUMBA 佐藤インストラクター

*10月以降、レズミルズプログラム増設予定！
お楽しみに♪

最新情報は随時、HPにて更新いたします