

ワンコインレッスンスケジュール

2026年11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 11/5・12 19・26	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			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関			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		10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺		10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤		28名		35名	35名	35名	
30	実施日 11/2・16 ・30		実施日 11/10・17 ・24	35名	11:15~12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO	23名	11:15~12:00 ZUMBA 佐藤	10:45~11:30 やさしいバレエ 小関			
45		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		35名	20名	実施日 11/14・28	11:15~12:00 ヨガエクササイズ ★★ YASUKO	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野
12:00	11:45~12:30 リラックスヨガ ★ YASUKO				実施日 11/11・18 ・25	12:15~13:00 身体機能を高めるヨガ ★★★★ YASUKO	25名	実施日 11/5・12 19・26			
15	23名	12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野	25名	12:30~13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA	35名				12:10~12:55 POPSダンス ASAMI	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA	
30			実施日 11/10・17 ・24			13:15~14:00 ヨガアドバンス ★★★★★ YASUKO	25名		35名	35名	12:30~13:15 ストロングネーション 片野
45		13:15~14:00 ZUMBA 片野	35名	13:45~14:30 ストレッチヨガ ★ ASAKO	25名					★	30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		19:30~20:15 ZUMBA 久保田				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		
15		25名		35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		
15								35名	35名		
30											
45											
21:00											

★ 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