ワンコインレッスンスケジュール

2026年12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 25名					9:20～10:20 ピラティス MAMI 23名	実施日 12/3・10 17・24	9:15～10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15～10:00 ボディバンプ45 前島 20名	
45											
10:00			10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関 20名								
15		10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺 35名				10:15～11:00 シンプリーステップ 小寺 28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
30	実施日 12/7・21 ・28		実施日 12/1・8 15・22	10:30～11:15 ディスコワールド 佐藤 35名			10:45～11:30 やさしいバレエ 小関 20名				
45		11:15～12:00 ボディバランス45 小寺 25名			11:15～12:00 ヨガベーシック ★★ YASUKO 23名	11:15～12:00 ZUMBA 佐藤 35名			実施日 12/5・19	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			11:30～12:15 ボディバランス45 中西 25名			実施日 12/3・10 17・24				
15						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
30		12:15～13:00 ボディシェイプ＆ストレッチ 片野 25名	実施日 12/8・15 ・22	12:30～13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA 35名	実施日 12/2・16						
45						13:15～14:00 ヨガアドバンス ★★★ YASUKO 25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							
15											
30											
45											
14:00											
15											
30											
45											
15:00											
15											
30											
45											
16:00											
15											
30											
45											
18:00											
15											
30											
45											
19:00											
15											
30		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 ボディバンプ45 田中(ま) 20名	19:00～19:45 メガダンス45 Caho 35名		
45											
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		
15											
30											
45											
21:00											

Information

12/1(火) 12:30~13:15

テック+ボディジャム30 美空

定員 ： 35名

様々なジャンルの要素を取り入れた
ダンスプログラムです。
お気軽にご参加ください！

★ 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