

ワンコインレッスンスケジュール

2024年10月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
	大会講室	リズム室	大会講室	リズム室	大会講室	リズム室	大会講室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室
9:00											
9:15											
9:30		9:15~10:00 ヨガ ★ 山田									
9:45		25名									
10:00											
10:15											
10:30	実施日 10/7・21・28	10:30~11:15 シェイプエアロ 小寺	10:00~10:45 バレエエクササイズ 小園								
10:45		35名	20名								
11:00											
11:15			実施日 10/1・8・15 22・29								
11:30			10:45~11:30 ディスコワールド 佐藤								
11:45			35名								
12:00											
12:15											
12:30	11:45~12:30 ヨガ ★ YASUKO	11:45~12:30 ボディバランス45 小寺			11:15~12:00 ヨガ ★★ YASUKO						
12:45	20名	25名			20名						
13:00											
13:15											
13:30		13:00~13:45 ZUMBA 片野									
13:45		35名									
14:00											
14:15											
14:30											
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30		19:15~20:00 ピラティス 吉村									
19:45		25名									
20:00											
20:15											
20:30											
20:45											
21:00											

1・3・5週目/久保田
2・4週目/片野

11:15~12:00
ZUMBA
久保田/片野

12:30~13:15
ストロング トレーニング
片野

変更がございます

★ ...500円チケット
限定プログラム
(回数券等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