# ワンコインレッスンスケジュール

## 2024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 | | | | | 9:30～10:30 ピラティス MAMI 20名 | | 9:15～10:00 ZUMBA 久保田 35名 | 9:15～10:00 ボディパンプ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 | | | | | | | | 1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野 |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 実施日 12/2・16・23 | 10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 35名 | | 10:45～11:30 ディスコワールド 佐藤 35名 | | 10:30～11:15 シンプリーステップ 小寺 25名 | | 10:30～11:15 シンプリーエアロ 中西 35名 | 10:30～11:15 バーレスクダンス RINA 35名 | 10:30～11:15 ボディアタック45 前島 35名 | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | 実施日 12/3・10 17・24 | | 11:15～12:00 ヨガ ★★ YASUKO 20名 | | 実施日 12/5・26 | | | | 11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名 |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | 11:45～12:30 ヨガ ★ YASUKO 20名 | 11:45～12:30 ボディバランス45 小寺 25名 | | 12:00～12:45 ボディバランス45 中西 25名 | 実施日 12/11・18 | 11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 35名 | | | 実施日 12/14・28 | 11:45～12:30 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | 12:30～13:15 ストロング ネーション 片野 30名 |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 13:00～13:45 ZUMBA 片野 35名 | | | | 13:00～13:45 ヨガ(体) ★★★ YASUKO 25名 | | | | 12:50～13:50 ボディコンバット 前島 35名 | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | 19:00～19:45 ボディパンプ45 阿波密 20名 | | |
| 15 | | 19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | 19:30～20:15 ZUMBA 久保田 35名 | | | | 19:30～20:15 ボディパンプ45 高橋 20名 | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00～20:45 ボディアタック45 阿波密 35名 | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | |

変更がございます

★…500円チケット限定プログラム
(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