ワンコインレッスンスケジュール

2025年1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		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	
10:00	実施日 1/6・20・27	10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 35名	10:00～10:45 バレエエクササイズ 小関 20名	10:45～11:30 ディスコワールド 佐藤 35名	11:15～12:00 ヨガ ★★ YASUKO 20名	10:30～11:15 シンプリーステップ 小寺 25名	実施日 1/9・23・30	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	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
11:00	11:45～12:30 ヨガ ★ YASUKO 23名	11:45～12:30 ボディバランス45 小寺 25名	実施日 1/7・14 21・28	12:00～12:45 ボディバランス45 中西 25名	実施日 1/8・15 22・29	11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 35名			実施日 1/11・25	11:45～12:30 ヨガ(休) ★★★ YASUKO 25名	11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名
12:00		13:00～13:45 ZUMBA 片野 35名				13:00～13:45 ヨガ(休) ★★★ YASUKO 25名				12:50～13:50 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
13:00											
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00		19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30～20:15 ZUMBA 久保田 35名			【変更】 19:00～19:45 ボディパンプ45 高橋 20名		19:00～19:45 ボディパンプ45 阿波岩 20名		
20:00							【変更】 20:00～20:45 ボディコンバット45 市原 35名		20:00～20:45 ボディアタック45 阿波岩 35名		
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