

2025・4/29(TUE)～5/2 (FRI) ★GW★ 前半



ワンコインレッスン★特別スケジュール

4/29(TUE) 昭和の日	30(WED)	5/1(THU)	2(FRI)
 <p>ボディバランス 9:45～10:45 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	<p>ボディバランスST45 9:45～10:30 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 	<p>シンプルーヨガ 9:45～10:45 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 	<p>ボディパンプ45 9:45～10:30 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 
<p>X55 11:15～12:15 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p> 		 <p>メガダンス 11:15～12:15 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	 <p>腰痛ケア体操 11:15～12:00 in体力測定室 定員:12名</p> <p>島田 敦子</p>
<p>シンプルーヨガ 13:00～13:45 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p>	<p>ボディパンプ45 15:00～15:45 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p> 	 <p>開始時間の 確認忘れずに</p>	
 <p>ボディパンプ45 14:15～15:00 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p>		<p>ボディパンプ 19:20～20:20 in会議室 定員:17名</p> <p>佐藤 文哉</p> 	
<p>ボディコンバット 15:30～16:30 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 	<p>ボディジャム 20:00～21:00 in体育館 定員:80名</p> <p>富樫 由紀</p> 	 <p>ボディコンバット45 20:45～21:30 in会議室 定員:17名</p> <p>佐藤 文哉</p>	<p>X55 19:30～20:30 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 

2025・5/3 (SAT) ~5/6 (TUE) ★GW★ 後半



ワンコインレッスン★特別スケジュール

5/3(SAT) 憲法記念日	4(SUN) みどりの日	5(MON) こどもの日	6(TUE) 振替休日
 <p>エアロビクス 9:45~10:30 in会議室 定員:17名</p> <p>Kikumi</p>	 <p>ボディバランス 9:45~10:45 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	<p>メガダンス 10:00~11:00 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	<p>X55 45 9:45~10:30 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p> 
 <p>ボディバランス 9:45~10:45 in体育館 定員:80名</p> <p>島田 敦子</p>	 <p>ボディジャム 11:15~12:00 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	<p>ボディコンバット 11:30~12:30 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p> 	<p>コアクロス テック15 13:00~13:45 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 
<p>メガダンス 11:00~12:00 in体育館 定員:80名</p> <p>Kikumi</p> 	 <p>ボディパンプ 12:30~13:30 in会議室 定員:17名</p> <p>富樫 由紀</p>	 <p>ボディパンプ 13:00~14:00 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p>	<p>ボディバランス45FX 14:15~15:00 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 
<p>ボディコンバット 11:15~12:15 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p>	<p>X55 45 14:00~14:45 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 	<p>らくらくヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 	 <p>夜まで一休み★</p>
<p>ボディパンプ 13:00~14:00 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 	<p>シンプルーヨガ 15:15~16:15 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 		<p>ボディコンバット 19:15~20:15 in会議室 定員:17名</p> <p>島田 敦子</p> 
<p>四季・リフレッシュヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名</p> <p>上村 恵美</p> 			