

ダンス室 タイムスケジュール

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	
月								YOGA 12:30～		FIGHT DO 13:30～		ストレッチング 14:30～ (※)		ちびっこ体操 西川 15:30～16:30		ジュニアスポーツ 西川 16:45～17:45		MEGA DANCE 18:15～							
火	休 館 日																								
水		Easyヨガレッチ 山崎 10:15～11:15				INTERVAL TRAINING 11:45～ (※)		FIGHT DO 12:30～		姿勢改善ヨガ 中嶋 13:30～14:30					キッズダンスA 小針 16:00～17:00		キッズダンスB 小針 17:05～18:05			MEGA DANCE 18:30～			ZUMBA 津布良 20:00～21:00		
木									INTERVAL TRAINING 13:00～ (※)		MEGA DANCE 14:00～			ちびっこ体操 東郷 15:30～16:30			ジュニアスポーツ 東郷 16:45～17:45			FIGHT DO 18:15～					
金		親子de遊ビクス 藤本 10:00～11:00			Hula DE Hau'oliビク ス 藤本 11:20～12:20					かんたんエアロ 斎藤 13:30～14:30			YOGA 15:00～		MEGA DANCE 16:00～		FIGHT DO 17:00～		INTERVAL TRAINING 18:00～ (※)		ZUMBA 吉田 19:00～20:00				
土		太極拳 夏原 10:00～11:30						HYPERC 12:30～		はじめてのヨガ 國枝 13:30～14:30			FIGHT DO 15:00～		OXIGENO 16:00～		MEGA DANCE 16:45～		ELEVEN 17:30～		FIGHT DO 18:15～ (※)		YOGA 19:00～		INTERVAL TRAINING 20:00～ (※)
日		YOGA 10:00～		MEGA DANCE 10:45～		FIGHT DO 11:30～		HYPERC 12:15～		INTERVAL TRAINING 13:00～ (※)		HYPERC 13:45～		FIGHT DO 14:30～		ストレッチング 15:30～ (※)		YOGA 16:15～		MEGA DANCE 17:00～		ELEVEN 17:45～		FIGHT DO 18:30～ (※)	

■ … バーチャルレッスンの実施時間となります。詳しくはバーチャルレッスン案内をご覧ください。

(※) 印は15分のレッスンとなります。