

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ピク 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。