

ダンス室 タイムスケジュール (10月・11月・12月)

	午前						午後①						午後②						夜間					
	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 12:45~	LATIN DANCE 13:30~ (※)	FIGHT DO 14:00~		ストレッチング 14:45~ (※)			キッズダンス(月・A) 小針 16:00~17:00	キッズダンス(月・B) 小針 17:05~18:05		MEGA DANCE 18:15~							
火	休館日																							
水		簡単ストレッチ&ヨガ 的場 10:15~11:15			SALSATION® Nancy 11:45~12:45				姿勢改善ヨガ 中嶋 13:30~14:30						キッズダンス(水・A) 小針 16:00~17:00	キッズダンス(水・C) 小針 17:05~18:05		MEGA DANCE 18:30~		YOGA 19:15~ (※)		ZUMBA(水・夜) 津布良 20:00~21:00		
木	MEGA DANCE 9:45~	ストレッチング 10:15~ (※)		ZUMBA(木・午前) 津布良 11:00~12:00											YOGA 16:45~	HYPERC 17:30~ (※)	FIGHT DO 18:15~			バランスボール エクササイズ 原田 19:00~20:00				
金				Hula DE Hau'oliフィットネス 藤本 11:20~12:20		LATIN DANCE 13:00~	HYPERC 13:45~	ストレッチング 14:30~ (※)	YOGA 15:00~		MEGA DANCE 15:45~		ELEVEN 16:45~	FIGHT DO 17:30~	INTERVAL TRAINING 18:15~ (※)		ZUMBA(金・夜) 吉田 19:15~20:15							
土		太極拳(初中級) 夏原 10:00~11:15		太極拳(初心者) 夏原 11:30~12:30			かんたんダンス エクササイズ 國枝 13:15~14:15		はじめてのヨガ 國枝 14:30~15:30		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。

バーチャルレッスン休止日

【10月】 10月3日 (木) 16:45~YOGA・17:30~HYPERC・18:15~FIGHTDO

10月9日 (水) / 18日 (金) / 19日 (土) / 20日 (日)

【11月】 11月15日 (金) / 16日 (土) / 17日 (日)

【12月】 12月23日 (月) 18:15~MEGA DANCE / 26日 (木) 9:45~MEGA DANCE・10:15~ストレッチング / 28日 (土)

※年末年始休館 (12月29日~1月3日)