

ダンス室 タイムスケジュール (7月・8月・9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~ | | | | | | |
| 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

[7月] 7月4日(木) 16:45~YOGA・17:30~HYPERC・18:15~FIGHT DO

7月5日(金) / 7月18日(木) 9:45~MEGA DANCE・10:15~ストレッチング

[8月] 8月4日(日) / 5日(月) / 7日(水) / 8日(木) / 9日(金) / 10日(土) / 11日(日) / 12日(月・祝) / 14日(水)

[9月] 9月23日(月) 18:15~MEGA DANCE / 25日(水) / 26日(木) 9:45~MEGA DANCE・10:15~ストレッチング

9月27日(金) / 28日(土) / 29日(日)