

ダンス室 タイムスケジュール (4月・5月・6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 12:30~		FIGHT DO 13:30~		ストレッチ 14:30~ (※)			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・C) 小針 17:05~18:05		MEGA DANCE 18:30~					ZUMBA(水・夜) 津布良 20:00~21:00	
木				ZUMBA(木・午前) 津布良 11:00~12:00													FIGHT DO 18:15~						
金				Hula DE Hau'oliフィットネス 藤本 11:20~12:20							YOGA 15:00~		MEGA DANCE 16:00~		FIGHT DO 17:00~		INTERVAL TRAINING 18:00~ (※)		ZUMBA 吉田 19:30~20:30				
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 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。