

LESSON SCHEDULE

このスケジュールは2020年1月時点のスケジュールです。休講、代講または2月以降は変更等があるかもしれませんのでQRコードからホームページへアクセスいただき最新のものを御確認下さい。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ダンス  ヨガ  ☆印は運動強度の目安です		10:15-11:15 ハタヨガ☆☆ たっぷり動いてゆったりリラックス AYUMI		10:30-11:30 フローヨガ☆☆ スタイル UP 代謝 UP を目指す NATSUKI		
		11:45-12:45 肩凝り解消ヨガ☆ 肩周りをほぐして緊張を手放す Mayu-ney	12:15-13:15 ピラティス☆☆ インナーを鍛え正しい姿勢をKEEP MIHO	11:45-12:45 骨盤調整ヨガ☆☆ 腰痛の緩和と姿勢改善 Mayu-ney		
14:00-15:00 ハタヨガ☆☆ 心と身体のバランスを整える Mayu-ney			13:45-14:45 フローヨガ☆☆ 運動不足を解消しましょう！ Mayu-ney		13:00-14:00 ハタヨガ☆☆ 心と身体のバランスを整える Mayu-ney	
				15:00-16:30 WAACK/SOUL オールレベル (入門可) Mayu-ney	14:15-15:15 ピラティスフロー☆☆ 美尻を作ろう NORIKO	
				2/7 スタート!!	15:30-17:00 SOUL/WAACK 初級 Mayu-ney	
2/3 スタート!!						
17:00-18:00 JAZZ KIDS (小1～6年対象) RICOH	17:00-18:00 SOUL 入門 Mayu-ney		17:00-18:30 POP 初級	17:00-18:00 HIPHOP KIDS (小1～6年対象) ANNA	17:00-18:00 LOCK 入門 TAKAKO	
18:00-19:20 JAZZ 初級 中学生以上 (小学生要相談) RICOH	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ☆ 腰痛の緩和と姿勢改善 Mayu-ney	2/5 スタート!!	18:30-19:30 フローヨガ☆☆ 深い呼吸で免疫力 UP Mayu-ney	18:00-19:30 HIPHOP 初級 ANNA		
19:35-20:35 ハタヨガ☆☆ 身体のバランスを整える Mayu-ney	19:00-20:30 WAACK 初級 MAIKO	19:30-21:00 STREET JAZZ 初級 MASAKI	19:30-21:00 LOCK 初級 NORIKA	19:30-21:00 WAACK 初級 RYUJI	19:15-20:15 ベーシックヨガ☆ 深い呼吸で心身リフレッシュ NATSUKI	
					20:30-22:00 HOUSE オールレベル (入門可) TACCHAN	
21:00-22:30 LOCK オールレベル (入門可) P-KO		21:00-22:30 HIPHOP オールレベル 小高学年以上 YOUKI	21:00-22:30 SOUL GROOVE オールレベル (入門可) MUTSUKO			

KIDS クラス開講キャンペーン !!
キッズクラスに入会の方は
2月、3月は入会金無料!