

# Dance Step スケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F
10:00		10:30~11:50 ★ベーシックサティヨガ あまの									10:00~11:00 ★マスターストレッチ	
11:00								11:30~12:50 ★ストレッチヨガ 長谷川			11:05~12:35 ★DMP&バレエ かわさき	11:10~12:30 ★コンディショニングヨガ こちゃか
12:00							12:00~13:00 ★ヒップホップ mei				12:35~17:00 DS	
13:00					13:00~14:20 ★ジャズダンス 森田		13:00~14:20 ★シニアヨガ 長谷川					
14:00		14:00~15:20 第2・4のみ ★シニアヨガ 長谷川			14:30~15:50 ★バレエエクササイズ 森田		14:30~15:50 ★ストレッチヨガ 長谷川					
15:00												
16:00	16:00~17:00 ★マスターストレッチ						14:30~18:30 DS					
17:00	17:00~18:00 キッズ MISUZU	17:40~19:00 ★コンディショニングヨガ こちゃか			17:00~18:00 バレエA 森田				17:00~18:15 ★陰ヨガ かわさき	17:40~19:00 ★ハタヨガ こちゃか	17:00~18:00 キッズ MISUZU	17:20~18:50 ★マスターストレッチ &DMP第1・3 &バレエ第2・4
18:00			18:00~19:00 キッズ MISUZU		18:00~19:00 バレエB 森田							
19:00		19:30~20:50 ★ハタヨガ こちゃか			19:00~20:20 ★バレエエクササイズ 尾山		19:00~20:20 ★ジャズダンス かわさき		19:20~20:50 ★マスターストレッチ &バレエ第1・3 &DMP第2・4	19:30~20:50 ★リフレッシュ& リラクソヨガ こちゃか	19:00~20:20 ★ジャズダンス かわさき	
20:00	20:00~21:00 ★フリースタイルジャズ NOBU				20:25~21:45 ★ジャズダンス 森田		20:30~21:30 ★ヒップホップ mei					

スケジュール等は変更になる場合がございます。お気軽にお問い合わせください。

★印は予約制となっています。

マスターストレッチは底の厚いスニーカーをご用意ください。